健康与自愈

人类基础教学 第二部

约阿希姆 M 魏鼎/著

石 焓/译

Health and Self-Cure

Humankind Fundamental Teachings

part 2

Joachim M Werdin

健康与自愈

人类基础教学,第二部

第一版，版本 1.00，于 2020 年 5 月更新并在互联网上发行。

ISBN 978-83-940498-8-1

作者：约阿希姆 M 魏鼎（Joachim M Werdin）

作者联系方式：

微信：joachimwerdin

Skype: joachimwerdin

Minds:JMW

电子邮件：jmw@rosperos.com

YouTube：youtube.com/user/joachimwerdin

我在研讨会当中讲解时，我讲得比这本书要多得多。如果全部写下来，这本书将会变得比现在厚上好几倍。所以为了更深入的学习，我鼓励你来参加我的研修班。

本书价格：取决于你的捐款数。

读完这本书，你来感觉它值多少。如果你把本书的价值换成钱，然后捐到我的微信、支付宝、贝宝，我将不胜感激。

如果你更喜欢用别的方式报答我，请告诉我。

大师，欢迎参加生命课程，让我们开始玩耍吧。

译者联系方式：

QQ：187364131

微信：shihan19860222

电子邮箱：shihan1986@qq.com

目录

读前必看

首先，我建议你深入阅读《人类基础教学》的第一部。这本书能从网上下载。第一部书的内容对理解这本书的内容至关重要。从现在开始，我假定你早已经读过第一部了，好吧？

本书中有两种信息，永恒和当下。永恒就是它在过去、现在和将来都有效，和人类在地球上的历史一样。当下是近几个月和 2020 年前后周遭发生的事情。在未来可能就失效了。

我希望，读了《人类基础教学第一部分》之后，你对信息、信仰、知识之间存在巨大差异是清楚的。如果不清楚，那么我建议你停止阅读并回去读完《人类基础教学第一部分》；否则你将有非常大的可能误解我在这本书写的东西。

请注意，本书所分享的大量信息是我所相信的，而不是我所知道的。但是，在决定共享本书中的信息之前，我首先对其进行了深入的研究，以找出真相。不过，我建议您不要盲目相信此处写的任何内容。要积累知识，您得自己去研究并躬行啊。

为了避免造成误解，以下是我的两个定义：

健康（**health**）=一般状况或身体和/或心理；

健康的（**healthy**）=身体健康，没有任何疾病。

警告

我**从来**没有打算在这本书中公开表达我的**私人**意见来冒犯任何人。我的意见**不**针对任何特别的人，除非我点出他们的名字。 我在这里写的内容不是关于您本人的，也不是针对您的。通过分享本书中的信息，我希望人们听到我的感受，信念和感知。

另一方面，如果您有强烈的信仰，特别是如果您遵循一种制度，一种宗教或所谓的官方大众媒体，那么阅读本书时，您可能会感到不高兴甚至生气。 如果您盲目相信广泛普及的科学信息，尤其是医学信息，也会发生同样的情况。 如果这样做，请考虑立即离开，不要阅读这本书。

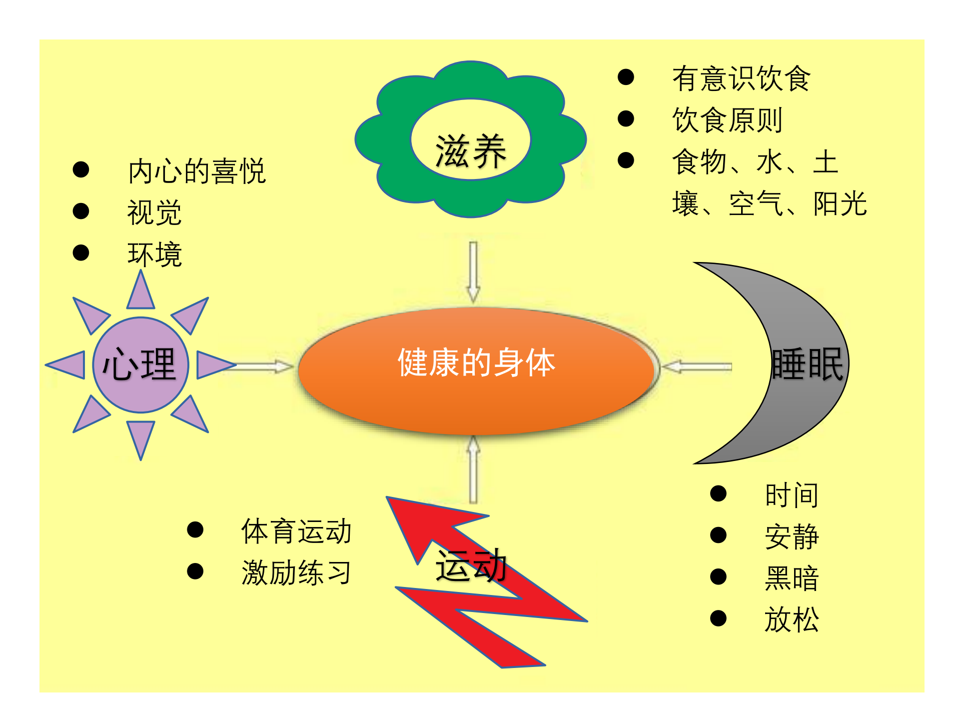
但是，如果您继续冒险，那么请准备接受一些令人震惊的信息，某些可能使您感到受伤或冒犯的内容。 如果您有这种感觉，那完全是您自己的错。 因为你已经被警告过了。



当你足够爱自己的时候，你就不会去评判。

真理让你自由，但只有当你足够努力去寻找它的时候。

健康的四条腿



健康的身体

想一下四脚桌子-它稳定吗？通常，如果一张桌子有四个腿，它会非常稳定。现在，假设一条腿被切断了，这个桌子稳定吗？好吧，可能不是很好。尽管它仍然可以站立，并且，如果您小心点的话，仍然可以使用它，但是它比四腿桌子的可靠性要差得多。

削减那张桌子的另一条腿怎么样？现在，这个两腿桌子稳定吗？好吧，如果您坚持并非常谨慎地使用此桌子，您仍然可以使用它，但是可能要注意桌子的稳定性，这可会让你消耗更多的精力。

我想我不需要问你如果我们砍掉它的第三条腿之后，桌子会怎样。可能没人会再将其称为桌子了。

人的健康就像刚才例子里讲的桌子一样，有四条腿支撑–您可以在图片"健康的身体"上看到它们。正如您现在可以得出的结论，保持四条腿的强壮很重要，因为如果其中四条腿中只要有一条出现功能障碍，那么人的健康就不再处于完美状态

换句话说，如果您决定保持自己的健康完美，则需要适当地给自己补充营养，睡个好觉，充分运动并保持良好的工作心情。如果这些因素中的任何一种缺失了，您的身体或心理将无法完美地运行，因此健康就不会完美。

有许多因素会影响人体的功能和心理。我所说的"心灵"是"智力+本能"，因此它是思想的一种结构。请确保您了解什么是思想以及它的各个部分如何发挥作用；如有必要，请重读《人类基础教学第一部》。

让我描述一下健康的四条腿。

滋养

饮食可能是讨论最多的问题之一。人们对食物和饮食有自己的信念，因此他们遵循特定的营养制度和饮食。

如何适当地滋养身体？吃什么？什么时候吃？吃多少？我已经在《人类基础教学第一部》中回答了这些问题；如果您没有练习，请重读"有节制饮食"一章。如果您练习"有意识饮食"，则可以跳过以下 9 条原则，您会自然而然地做到，来使你的身体受益。

滋养原则

不论出于何种原因，大多数人都不会练习"有意识的饮食"，但是他们关心的是滋养自己的身体，并渴望遵循一些简单的原则。以下九项适当的营养原则值得应用。

1.吃直接来自自然的食物。
2.只在饥饿或口渴时进食。
3.吃不加调味料的食物。
4.充分咀嚼食物。
5.不饮酒。
6.下午 4 点以后不进食。
7.专注而安静。
8.恰当搭配食物。
9.饮用和储存水。

我想强调一件事，尤其是如果您有孩子。请保护您的孩子免受所谓的"不良饮食习惯"的侵害，也就是违反以下所列原则的习惯。如果您让孩子养成有害的饮食习惯，他们可能很难康复。显然，遵循有害饮食习惯的人的身体永远不会健康。

吃直接来自自然的食物

人是自然的一部分，因此他们的身体与自然能完全和谐相处。这意味着自然拥有适合人体的食物。就像动植物一样，自然也为人类提供了完美的食物，无需任何加工即可食用。

人是大自然的宝贝，这就是为什么人们说"大自然母亲"。就像人类母亲为婴儿提供自己的母乳（对婴儿的身体而言是完美的）一样，大自然母亲也为人类提供了完美的食物。就像加工母乳会变质一样，对自然食品的任何加工都会使它对人类的益处降低。

换句话说，大自然为人类提供了完美的食物，无法改进。任何处理都会使其不那么完美，这意味着食物与人体的兼容性变弱。对大自然的食物加工得越多，对人类的危害就越大。

那么结论是，如果您想让身体消化最好、最相容的食物，那就去拥抱大自然，直接吃大自然里的东西。无论是矿物，植物还是动物，请确保未对其进行处理，换言之，它必须是鲜

活的。

请注意，天然食品通常无法在城市中买到，尤其是大型食品。当您去超市购买食物时，无论它是活的还是死的，它都是一种工业产品。即使标记为“天然”，“生态”或“有机”，它也是由食品工业生产的；它不是从大自然中直接运过来的。地球上出售直接来自自然的食物的商店越来越少。

您可能已经从《人类基础教学第一部》中记住了，除了吃掉的物质的生命能量被吸收外，人的所有饮食后来都从体内排除了。因此，大自然母亲只提供活着的食物，因此食用前不要杀死它，而要活着食用。看，自然界中没有厨房，没有动物会考虑在进食前破坏食物。为什么人要这么干呢?

只在饥饿或饥渴时进食

显而易见，人会在身体需要时将食物摄入他们的体内。这就是为什么人体需要某些东西时会感到饥饿的原因。但是，当身体得到满足时，人就会感到饱。这两种普遍的感觉是最重要的，因为它们告诉人们什么时候该吃东西，什么时候吃完。

如果您的身体功能正常并且遵循这些感觉，那么您仅在需要进食时才给身体食物。如果您的身体无法正常运行，或者您忽略了身体给出的这些信息，则可能是因为不进食而饿死或过量进食而吃撑了。当人吃的东西超出了他们的身体所需时，他们会中毒并降低其生命能量。之后，任何多余的东西都必须从他们的身上清除掉。显然，暴饮暴食会生病。

如果您练习有意识饮食，您肯定可以感受到我刚刚写的内容。如果您不通过有意识饮食来滋养身体，建议您多注意并遵循这两种感觉。仅当您的身体明显感到饥饿时才进食，当您开始感到饱腹时立即停止进食。

吃不加调味料的食物

为什么？——人们经常问我–为什么不让食物更美味？答案很简单。您不想暴饮暴食并毒害您的身体。

如果您决定在饮食上来好好照顾你的身体，那么您只会消耗身体真正需要的东西，因此您不会过量饮食。要遵从你自己身体的感觉，注意身体是否饿了或饱了。

当您的身体渴望某些特定食物时，您会很高兴地食用它，并且您会喜欢它的味道。显然，如果您的身体不喜欢吃东西，身体不会渴求它，您也不会喜欢它的味道。

现在，如果您在食物中添加调味剂，身体的味觉就会受到干扰，那么您可能会感觉“更好”。这就是您欺骗身体并强迫其过量进食的方式。

为了调味食品，往往会向食物中添加化工产品或草本香料。它们使食物保质期更长或更美

味，但这也意味着死的食物可以保存更长的时间，以便以后食用。人体需要有生命的食物。这与通过发酵保存食物无关-这不是同一个主题。

我建议您不要改变食物的味道。如果您的身体不饿，那就没必要去欺骗自己来吃“美味的”食物。等待足够的时间，让您的身体变得饥饿，那么您会发现以前不美味的食物现在很好吃。是的，当您的身体需要某些特定物质时，包含这些物质的食物将会很美味，而无需添加任何调味剂。

充分咀嚼

我建议，即使您没有练习“有意识饮食”，也应重新读一遍它，尤其是有关咀嚼的部分，好知道为什么它如此重要。永远记住：充分咀嚼的食物=完美的消化。为了使消化过程正常进行，咀嚼食物直到食物变成液体极为重要。当它变成液体时，继续咀嚼直至其味道改变。当您发现口味变化时，你可以决定将其吐出来还是咽下去。

咀嚼是整个消化过程的第一步。如果您吞下的食物没有充分咀嚼，那么您的消化道将无法对其进行正确处理；它会部分腐化。

不喝饮料

人们问我，为什么在吃固体食物时不喝东西？ 他们说类似这些的话：“如果我没有水或茶，我就不能吃面包。” “吃干食物的时候怎么能不喝点水来把食物顺下去呢？” “如果不喝东西，咀嚼时间太长。”这些句子听起来对您熟悉吗？

这个原理很简单。在吃饭的时候，不要喝东西。有两个重要原因。首先，您必须很好地咀嚼食物，但是如果将其与饮料混合，则咀嚼过程会受到干扰。其次，液体会稀释胃中的消化液，这也会干扰消化过程。

“汤怎么样？ –人们问。嗯，正如您可能想像的那样，尽管它可能非常美味，但却不是人的理想食物。无论如何，当您喝汤时，请遵循相同的原则，其中最重要的是在吞咽之前将食物咀嚼足够长的时间。

下午 4 点以后不进食

我之所以选择下午 4 点，是因为从统计上讲，在所谓的“夜间”开始、人们入睡之前大约有 6 个小时。实际上，如果将该原则命名为“空腹”会更准确，因为它才是这一原则的本质。

确实，如果您在乎自己的身体，那请空腹入睡。要空腹上床睡觉，必须早点停止进食。我假设一个人每天晚上上床睡觉之前，平均胃部需要大约 6 个小时才能完成最后一餐的消化。因此，假设晚上 10 点为晚上，当人们入睡时，最后一次进餐时间将在下午 4 点算起。

当然，您的胃的消化取决于您吃什么和吃多少。例如，如果您的胃功能良好，那么您已经吃了所谓的清淡易消化的食物，那么四个小时后便可能空腹了。在这种情况下，您可以在晚上 6 点吃完当天最后一顿饭，前提是您要在晚上 10 点上床睡觉。

但是，如果您要在晚上 11 点以后入睡，则应在 6 个小时之前进食。这是因为在夜间，消化过程明显减慢。如果您在晚上 7 点或更晚才进餐，则可能要等到第二天早上胃才会消化食物。

您需要在入睡前考虑自己的身体和食物。您的这一餐量大且难消化吗？那么，早点吃完？下午两三点就吃完？其实这些都取决于您的胃好不好了。

无论是什么，每天晚上睡觉前，关照一下你的胃。胃空了而且有点小饿了吗–太好了，这样更健康。或者，胃是否因为您吃得过多或吃得太晚而饱了-那么，您的身体会因为睡眠受到影响而遭受痛苦。早晨您可能会感到疲倦，因此您需要睡得更长一些。

专注而安静地吃

许多人在吃饭的聚会中找到快乐。对于他们来说，在与朋友见面时一直专注于自己并安静地吃饭是无法想象的。更糟糕的是，这种行为可能被认为是不合群的。

消化过程非常复杂，并受您的情绪状态影响。尤其是第一阶段的咀嚼很重要。在咀嚼时说话，几乎不可能正确咀嚼，这就是为什么安静的吃对您的健康更有益。

专注于饮食更有益的另一个原因是跟你的生命能量有关。在进食时，应将生命能量用于支持消化过程。餐桌上的一些讨论可能会引起感动。特别是所谓的负面情绪会有害地影响您的身体。情感燃烧着人类，换句话说，情感浪费了更多的生命能量。将精力浪费在情感上会减少直接用于消化过程的能量。除此之外，您可能会使肌肉紧绷，这会干扰消化道，有时会在身体上感觉到。

食物搭配适当

这是一个非常适合营养科学研究的大话题。食物搭配适当的实质跟有效消化消化道中的各个化学成分（主要是脂肪，蛋白质和糖）有关。

消化过程中有所谓的消化酶参与，它是注入到消化道中的化学物质。脂肪，蛋白质和糖的化学加工需要不同的消化酶。能加工脂肪的酶不能加工蛋白质或糖，反之亦然，依此类推。

想象一下，您吃的鸡蛋和面包和黄油是蛋白质+脂肪+糖的化学混合物。您的身体必须同时使用酶来加工脂肪，蛋白质和糖。问题在于，当这三种酶混合在一起时，它们会发生化学相互作用。这种酶的相互作用会干扰食用的蛋白质，脂肪和糖的正常消化。由于这些干扰，所有食用的物质都不会被好好地消化。吃的食物会有一部分被消化，一部分腐烂掉。

这不仅与酶有关。不同的食物需要不同的消化时间。一些食物将在一个小时内通过您的消化道，而另一些则需要两天。如果您碰巧将这两种食物混合在一起，那么您的肠子就会贮存这种腐烂的食物接近两天。

谁想要体内有腐烂的食物？您知道如何识别肠道在净化吗？当您上厕所而无法忍受难闻的气味时，这是净化的明显标志。如果这曾经发生在您身上，现在您知道为什么了。

天然食品包含脂肪，蛋白质和糖的混合物，但有趣的是它还包含天然消化酶，这些酶可在消化道中加工这些成分。真的，大自然为我们提供了完美的食物。

例如，如果您吃叶子，它们可能包含所有树木成分，但它们会被正确消化。当然，您必须充分咀嚼它们，并且不要与其他食物混合。但是，如果您在食用前煮熟叶子，则会破坏酶，那么就不会正常消化。

实际上，如果您关心消化，请不要混合使用不同类型的食物。如果您需要将食物或蛋白质与其他食物混合，则应将脂肪与脂肪一起吃。当然，如果您一次只吃一种食物，然后等它离开胃，再吃下一种食物，那会更好。例如，早餐只吃米饭。之后，当您感到饥饿时，只吃水果。再下一餐中，只吃蔬菜。然后，当您再次感到饥饿时，只吃一个鸡蛋。

看看这些人们搭配食物经常犯错的例子。

在同一餐中同时食用高蛋白质（例如肉，蛋，大豆，豆类）与高糖的食物（例如土豆，面包，米饭，面食)。

水果与乳制品混合（例如酸奶配水果)。

由水果和蔬菜混合制成的沙拉或果汁（例如苹果和胡萝卜或由香蕉和生菜制成的奶昔)。

含大量糖（例如大米，土豆，面包）和脂肪（黄油，猪油，油）的食物。

饮用和储存水

大自然提供最好的饮用水。你可以从岩石或沙子自己喷水的地方找到。许多这样的地方为饮用和沐浴提供了最好的水。但也要确保从其喷出水的岩石或沙子中不含有毒矿物。

这种喷出的水也被称为“活水”，因为它会充满能量，因此您应该像动植物一样直接从大自然中饮用。如果水源太远，您可能要在饮用前收集并储存水。

用什么样的容器来储水呢？大自然给出了答案：使用天然石材制成的容器。看，大的石制水容器是天生的，尤其是在山区。在家中用天然石制容器储水是很好的方案，也许它们移动时会太重且不方便。

另一个最好的储水容器是玻璃容器。在许多可能的解决方案中，玻璃在大多数情况下似乎是正确的选择。玻璃非常接近自然，因为它主要由沙子制成。避免使用所谓的水晶玻璃，它可能含有有毒的氧化铅。

含量在 99.5%以上的纯银由于其巨大的优势-抗菌性能而被称为水容器的理想材料。如果不确定水是否足够清洁、没有细菌，请使用银杯喝水。银在杀死细菌方面比许多抗生素更有效。

您可以考虑使用陶瓷容器，但要小心，因为某些陶瓷是用有毒添加剂制成的。如果您打算使用陶瓷，请确保已通过食品认证。

储存水容器的最后一个实惠的选择是食品级不锈钢。确保它是"食品级"，因为某些不锈钢包含有毒的铬成分。钢制容器必须经过认证才可以储水。

在短时间内或出于特定目的，可以使用木制容器。当然，并非每种木材都适合。木材用于存储葡萄酒或某些草药液体，而非储水的常用材料，除非您生活在丛林中，用竹子。

以上就是这些了，几乎没有其他材料适合于储水。我坚持认为，如果您关心身体健康，则不要使用任何类型的塑料，胶或聚四氟乙烯来存储水。即使您找到所谓的"食品级"塑料，也不要相信。根本没有对人体无害的塑料。

水是世界上最通用的溶剂，这意味着它可以溶解许多物质，包括塑料。尽管水中溶解的塑料量很少，但是塑料仍然是有毒物质，因此，喝含有塑料的水会毒化身体。长话短说，与塑料接触的水或食物应视为已被污染。

过滤水



三级（陶瓷，活性炭，陶瓷+银）自来水过滤器

如果您住在大城市或工业区，您的自来水可能已经没有活力了，并且有毒，因此不适合饮用或沐浴。购买装在塑料容器中的水也不是健康的解决方案。用适当构造的过滤器过滤水是相对简单有效的解决方案。

首先，请确保您的过滤器没有与水接触的塑料部件，因为您不想喝含有塑料的水。唯一的例外是链接水龙头与过滤器的管子，它可能由柔软的塑料或橡胶制成，因为所有通过它的水都会被过滤。过滤装置的外壳也可以是塑料的，因为水不会接触到它。

为了进行净化，水龙头放出的水将通过过滤器（这是整个设备中最重要的部分）。据我了解，绝大多数滤水器都不适合生产饮用水，因此在购买前请仔细选择。您可能会要求使用食品级不锈钢封装的陶瓷和碳过滤器，如上图所示。一些过滤器包含银，这对于处理含有细菌的水可能很重要。

在购买滤水器之前，请索取能说明其滤水效率的数据表。看一下它可以过滤掉多少“水中毒”（如上所述）。不得少于 99.9%。

给水编程



这是一个很大的主题，大到可以写一本单独的书来讲了比如给水充能，构造和编程。 在网上搜索“ Masaru Emoto”或“水结构”，来进一步了解有关科学家进行的水计划研究的更多信息。

水分子可以组成许多不同的结构。通常，在普通显微镜下是看不见这些结构的。但是，每种结构都会以不同的方式影响您的身体。水的某些结构会被你身体细胞很好地吸收掉，而水的其它一些结构会使您的身体不适。如果水分子没有组织成任何结构，则称为“死水”。通常，自来水和用微波炉加热过的水都是这种水。

其实，水可以编程为对人体健康有益的结构。这种水可用于治愈人、动物、植物和土壤。对水进行编程是一个独立的科学分支。对于家庭实际操作使用而言，您可以使用阳光、声音、文字和图画来编程水。

让我们来看一个简单有效的对水的结构进行编程的例子，编程后的水提高了生物的生命力。在玻璃容器上写下爱、喜悦、健康（如上图）。将过滤后的饮用水倒入该容器中。放在阳光下至少半小时，时间越长越好。这种水的结构将在您的生活中提升你的爱、喜悦和健康。

如果不使用玻璃，请确保这些字能让水看见。例如，您可以将它们雕刻在容器的内部。

这种编程技术之所以有效，是因为水有记忆。 这意味着水可以记住当时的环境。 如果您对水的记忆以及如何用文字、形状、光线、颜色和声音来对水编程有足够的知识，则可以将水用于多种用途，例如：康复、化妆品、耕种、园艺、湖泊净化和环境重建。

银杯底部刻有**爱，喜悦，健康，智慧和感激之情**。

吃什么？

吃什么是最被经常讨论的问题，而且还是大家争执的起因，永不止息。这其实是因为没有适合所有人的饮食。每个人都是不同的，因此他们需要在不同的时间吃总量不同、搭配不同的食物。如果您实践了有意识饮食就知道这一点，那么您可以跳过本段。

除了这些因素之外，还有一些简单的指南，它们被称为所谓的食物的营养和活力值。让我给你看一个非常简化的清单，我称之为物体的光环，它可被人类吸收。



当您看物体时，您可能会看到它们的光环。该物体可以是生物或是装置，它的电辐射就是光环，是一种视觉效果，能被看到。当您看到死的东西时，您会看到深色的、微弱的光。当您看到非常有生命力的东西时，您会看到该物体散发出类似于太阳般明亮的光。

物体拥有的生命能量越多，其光环就越充满活力。下表展示了我在看一些可食用物体时的感受，从列表顶部开始表示的是最充满活力的物体。

食物所具有的能量光环清单（降序排列）

- 山上的岩石流出来的泉水
- 健康的、鲜活的植物
- 成熟的花朵和水果
- 成熟的坚果和种子
- 天然蔬菜
- 野生鸟类的蛋
- 年轻的鱼和鸟类
- 年轻的动物
- 蒸煮过的植物、蔬菜、水果和豆类
- 天然腌制食品（按照上述顺序）
- 天然蜂蜜
- 直接从动物身上挤出的牛奶
- 煮熟或蒸熟的谷物及其面粉
- 烟熏肉和鱼
- 煎，烤的鸡蛋、鱼和肉
- 油炸或烘烤的谷物或面粉
- 所有在微波炉中煮熟的食物

此列表不是饮食建议，但是您可以得出结论，该表中越下面的食物，则食用该物品给身体带来的生命能量就越少。

您可能想学习感受甚至看到物体（尤其是食物）的光环。一旦看到，您将可以更轻松地区分有益食品和有害食品。

有害食品

这又是一个永无休止的讨论中的又一个大话题，因为营养科学组织也提供了不同的答案，即使该组织经常受到经营食品行业腐败人士的影响，这些答案会随着时间而改变。但是，您可以遵循一些准则。

由于您的身体是大自然的一部分，它需要天然食物，这意味着您直接将其以自然的状态摄入。不幸的是，这种食物几乎是不可能在城市买到。如果您在超市购买食品，那全都是工业产品。工业产品即使被标记为“有机”，“生态”，“天然”等，也是在农场或工厂中生产的。这些食物是自然界中找不到的，因此它们与人体不完全兼容。

不幸的是，工业食品或多或少对人体有害，在加工时会变得更糟，例如煮沸，油炸或与其他食品混合。

如今，您可以假设超市中出售的大多数食品都是有害的。实际上，相对有益的食品所占的比例很小。

让我告诉你要避免的事情。如果您不上瘾，可以控制自己的口味，建议您不要购买以下工业食品。

粮食

市面上最常见的谷物：小麦，玉米，谷物，黑麦，大麦和燕麦，它们在自然界中不存在。它们都是由草制成的转基因生物。它们富含碳水化合物，主要是淀粉，这是使人们对谷物上瘾并因此增重的主要因素之一。吃太多谷物衍生产品的人会遭受各种消化和皮肤健康问题。人体并非旨在消化其中的谷物和转基因蛋白。

这些信息可能会让您感到震惊，但是排在最常食用的食物的第一位的小麦，真的是最有害的工业消费产品之一。我要说的是，在所有由食物引起的疾病中，由食用小麦引起的疾病占比最高。这就是为什么我给您一个友善的建议的原因，如果您确实必须食用谷物产品，则务必避免食用由小麦制成或含有小麦的产品。

当您做饭时，尤其是当您油炸或烘烤谷物时，例如制作面包，饺子，蛋糕，面食，比萨饼等，情况会变得更糟。在高温下，面粉会改变其结构，变得更像胶水，无法被人体正常吸收。

上厕所时，您会感觉到吃谷物产品的结果，您体内排出的主要是精制的加工面粉。除此之外，您的皮肤可能看起来不好、有点难闻，尤其是当您出汗过多时。您可能想研究面粉食品中的有毒物质以它们是如何损害肠道功能的。

大豆

大豆也是工业上最常用的食品之一，这就是为什么它经过基因改造的原因。目前的大豆不是几十年前世界上正在吃的大豆，现在已经是另一回事了，真的不适合人类的消化道，并

且非常有害。关于大豆转基因生物及其对人体特别是内分泌系统的影响的研究。如果您不能没有它，那么就试试发酵的酱油吧。

牛奶

在超市中通常被标记为“牛奶”的是一种工业产品，是用牛，山羊或绵羊的奶生产的。这种工业食品及其衍生物对人类尤其是儿童的健康会造成很大伤害。这种奶会引起许多疾病。如果您不希望自己的身体遭受痛苦，我建议您避免奶制品。

从逻辑上来说，如果您真的想从其他物种的雌性那里喝奶，例如牛，那么您应该去找它并直接接吮吸她的奶头。虽然那不是给人类的，但也算是个比较合适的方法。请注意，它的奶是为它的牛犊设计的，牛犊必须长出蹄和角。母乳是天生为其幼崽设计的，可以使其整个身体成长。人的身体和牛的身体一样吗？

顺便说一句，如果您希望宝宝的大脑发育良好，请让他们喝母乳。如果您的宝宝喝牛乳，请不要怀疑，他们的大脑会被奶牛改变。此外，婴儿的骨骼和牙齿也将受到伤害，它们可能缺钙，并且不能长期维持良好状态。

如果您非要喝动物奶，那么就选择结构最接近母乳的动物奶。您将不得不去寻找猪奶或老鼠奶。真的，母猪或老鼠的奶对人类危害最小。

我没提及的–请您自己进行研究–在标有“牛奶”的东西中发现了多少激素，抗生素，农药，杀菌剂和其他工业毒物。

乳制品

我认为，您得出了合理的结论，即如果牛奶不是最好的消费品，那么所有用牛奶制成的食品对健康也没有好处。基本上这是事实，但是人们认为，一些乳制品，例如酸奶，奶酪，酪乳和黄油，都是有益的，因为……。

不，它们仍然对人体有害。当然，奶和乳制品有时可以用作药物–这是另一回事。我将在本书的后面讨论的自愈方法。

泥土

人们送入嘴里的所有食物都来自土壤。如果没有土壤，就没有食物。土壤的质量决定了所吃食物的质量，无论是植物性食物还是动物性食物。显然，若食物产于有毒土壤的地区，则产出的动植物食品也会有毒。

正确照顾好土壤并使其健康，以有效生产所谓的健康食品，是另一个大课题。如果您吃的食物来自土壤，我建议您学习自然的方式来维持那片土地上的生命，以确保土壤永远健康。向自然学习。

一个主旨：不惜一切代价，避免在土壤上使用转基因生物和大多数化学物质，因为它们会破坏生命并使食物有毒。请记住，跟自然对抗的东西，也会跟健康作对。在本书后面的内容中，我将写更多与该主题相关的文章。

空气

空气是肺部食用的食物。空气中发现的一些气体被用来产生人体的蛋白质。我在 HFT1 中进行了解释-随时重新阅读。

有人怀疑人体会用空气制造蛋白质。实际上，有些设备可以从空气中生产蛋白质，尽管这些设备远没有人体发达。在网上搜索"Solar Foods"，"Ai Protein"，"Air from air"，您可以找到有关从空气中生产蛋白质的设备的更多信息。

太阳

我在 HFT1 中解释过，皮肤是吸收阳光并为人体生产食物的设备。这是男人需要定期将全身皮肤暴露在阳光下的主要原因。

人可以吃到最好的食物，也可以喝到地球上最有益的水，但是如果他们不让皮肤暴露在阳光下，他们的身体就不会处于完美的健康状态。我建议您每天至少在阳光下沐浴 25 分钟。

睡眠

人需要睡眠才能健康。 睡眠在人类心理和身体中发生的昼夜节律过程中起着至关重要的作用。 破坏人类的睡眠会导致身体和心理疾病，并加速衰老过程。

居住在城市中的大多数人没有为自己提供适当的睡眠条件，这以有害的方式影响了他们。简单地更改睡眠条件可能会大大改善您的睡眠质量。 影响睡眠的主要因素有四个：**时间，安静，黑暗和放松。**

时间

大多数有经验的人都知道，睡眠时间过短或过长都会导致精神疾病和身体疾病。 但是，并非所有人都知道什么时候才是人们上床休息和早上醒来的最有利时间。

根据控制人的生物节律的自然昼夜节律，夜间休息的最有利时间是日落后约一到两个小时。 追随自然的人在晚上不使用人工照明。 他们可能会在晚上点火，坐在火炉旁放松并讨论家庭事务长达两个小时，然后入睡。

人们住在城市时，通常不会遵守昼夜节律。 许多人使用人造光源保持活跃直到深夜，然后上床睡觉。 上床时间太晚与自然的昼夜节律不相容，从而干扰了人体的生物学功能。

人体中发生着许多过程，其中一些过程在白天，其他则在晚上。夜间过程需要人入睡，否

则这些过程会受到干扰。

例如，主要的细胞再生和全身清洁大约在午夜前 3 小时到午夜后 3 小时内发生。如果您在这段时间内没有深度入睡，则您体内的生物学过程将无法正常进行。它们会受到干扰，从而削弱您的免疫系统并加速衰老过程。

在孩子长大成人之前，早点入睡对儿童的健康尤为重要。孩子们越小，他们应该早点入睡。请注意，晚睡儿童的免疫系统，神经系统和感觉会受到严重影响，因此他们的健康和思维能力将无法充分发育。成年后，他们可能会责怪父母，但为时已晚，木已成舟，无法挽回。

健康地睡一晚之后什么时候起床呢？我再次强调，遵循自然。当您在森林中睡觉时——这是最有利的睡眠场所——你会伴随着响亮的鸟叫声醒来，也就是日出前一小时左右。这完全符合您的身体生物节律。

生活在自然界中的人们自然会调整其夜间睡眠。根据季节的不同，他们会睡 6 至 9 个小时。冬天长些，夏天短些。当然，人们也会根据日常活动来调节他们的睡眠时间。

我建议您去大自然，去覆盖着森林之海的山区，在那里睡觉。不要带灯。如果需要，请在晚上点火。请勿随身携带任何电子设备，因为它们确实会干扰人的神经系统，尤其是那些带有屏幕或播放音乐的设备。

在大自然中睡眠至少一周，这样您才能感受到自己有什么不同的地方。 即使您只在森林中睡了一晚，这也总比没有好。在自然中睡觉，遵循自然节奏，并体验一下与在城市中睡觉相比的巨大差异。

安静

只有一种音乐能滋润生命，这种音乐也是由生物产生的，它是自然界的音乐。你听过吗？大多数人即使在原始的自然环境中也听不到自然的音乐。那些能调节听觉能力的人，可以听到大自然昼夜音乐之间的巨大差异。

显然，这种自然音乐在城市中不存在。城市充满了干扰生命的噪音。这就是为什么当您在城市中睡觉时，请保持安静的睡眠。即使录制了大自然的夜晚音乐，也不要播放，因为如它们不是一回事。

城市的噪音，尤其是从繁忙的街道传来的声音，无法让您的身体充分休息。即使您觉得晚上睡得好，噪音也会使您的神经系统受损。这可能是所谓的“精神不稳定”的原因，特别是对儿童影响更重。

如果婴儿在嘈杂的环境中入睡，您将无法指望他们的神经系统会发育良好，实际上，他们将终生遭受痛苦。每个声音都会影响直觉的编程。婴儿的直觉特别敏感，因此，睡眠中出现的噪音会影响他们的听力和智力。

您的卧室在嘈杂的环境中怎么办？ 首先，关掉所有在卧室产生声音的设备，或将它们移出房间。 其次，投资并安装良好的隔音材料，尤其是窗户。 在这方面进行投资来保护您的身体免受城市噪音的干扰，会使您的身体更健康。

黑暗

您是否曾远离城市，处在看不到城市之光的自然中呢？如果有的话，您可能还记得晚上看天空时感到多么惊讶。您会看到更多的星星，因为没有人造光干扰夜空的黑暗。如果您在那个地方睡觉，您可能会感受到对自己有益影响的神奇之处。

你在黎明醒来，不久之后又体验日出，真是太好了。从清晨开始，您就会感到振奋和充满活力。是的，在大自然中的黑夜入睡是神奇的，对于身心健康非常有益。现在想象一下，如果您周围的地方点了几盏灯，将会有什么效果。由于人造光的有害影响，大多数美好的夜晚和黎明体验将不会发生。

确实，晚上的人造光会损害人类的昼夜节律。您的眼睛和皮肤是对光敏感的器官，这意味着光线会影响其某些功能。光线控制着松果体和垂体的功能，因此会影响人体的化学反应。

白天和黑夜之间的身体化学过程差异很大。白天会发生的化学反应，晚上一定不能发生。褪黑素就是一个很好的例子。褪激素是松果体在黑暗中产生的一种激素。褪黑素与昼夜节律的调节有关。因此，如果您尝试在不黑暗的地方睡觉，则该激素的分泌会受到影响，最终会导致心理和身体问题。

研究发现，睡眠质量和健康状况取决于卧室的黑暗程度。结果证明，完全黑暗是最有益的。睡眠期间一点点的光线也会对健康造成负面影响。

一些父母不知道晚上在孩子的卧室里开灯时会严重伤害他们的神经，尤其是孩子的心理发育。即使您的孩子害怕在完全黑暗的环境中睡觉，也要确保他们的房间晚上没有开灯。确保窗户上的材料完全遮住了外部光线。

放松

在您看来，这可能很奇怪，但是我观察到的事实是，许多人的身体入睡时，会伴随着肌肉不必要地紧张。有些人的身体是如此紧张，以至于早上无法充分地休息好。相反，他们会失眠，早晨醒来会很累。

自己检查一下。当您躺在床上时，请注意全身的肌肉。从头顶快速向下检查，一块又一块地向下检查，找出哪些肌肉仍在紧张。您的眼球肌肉是否完全放松？下巴怎么样？

我建议当您躺在床上时，请先进行 HFT1 中所述的“全身放松运动”。然后，当所有肌肉完全放松时，将注意力完全从思想中移开。

这种状态在睡前被称为“全身心放松”。大概，您在进行这项运动时会入睡——很好，睡得很深，这将使您的身体休息良好。好好享受宁静的夜晚吧。

运动

生命是由运动创造的。没有运动=没有生命。

您可以在观察自然的同时了解这一普遍原理。

请告诉我，坐在快速流动的山间溪流里和小湖水中有什么区别？龙卷风和无风天气有什么区别？哪个更有活力？

人呢？快速运动，精力充沛的孩子比缓慢运动的老人更有活力吗？

当您躺在床上时间过长或在办公桌旁坐了几个小时时，您会有什么感觉？热身运动几分钟后的感觉与之比较，您能感觉到巨大的不同吗？其实通过这种方式，您可以让自己知道生命被运动创造和支持。

身体锻炼

经常运动的人或大部分时间不运动的人，谁更容易得病？定期进行体育锻炼的人或大部分时间坐着的人，谁的身体寿命更长？

您是否访问过平均寿命比地球平均寿命长得多的地区？如果有的话，您就会知道寿命最长的人就是那些经常运动肌肉的人。即使他们的年龄已经超过一百岁，他们仍然在日常生活中保持身体活跃。

相反，看看有很多超重人群的社会，为什么那里有很多胖子？主要原因是它们运动得太少。他们大多数将从事所谓的坐姿工作。然后，回到家后，他们吃饭并坐在沙发上一个小时，看电视或电脑。这是他们的身体迅速退化并遭受许多疾病的主要原因。只有坐着的人在运动上开始变得更加活跃，他们才能摆脱疾病。

我建议您重新阅读有关 HFT1 中体育锻炼的章节。请注意，身体运动不足的人的免疫系统永远无法充分发挥作用。这就是为什么我坚持要求您定期锻炼的原因，除非您的日常生活包括足够的体育锻炼。

另一方面，我建议您不要强迫身体过度运动。过多的身体运动会更早耗尽身体的生命能量，会缩短您的寿命。强迫身体进行过多运动也可能对其造成伤害，因为关节和肌肉可能会更早地磨损。正如我在 HFT1 所解释的那样，您所做的任何事情中都要适度，这样能延长您的寿命。

提神训练

这种提神训练的目的是为了增加运行于人体内的生命能量的总量。正确设计和执行的有氧

运动有两个特征：一种是不给身体肌肉施压；二是您要注意体内能量流的运动。如果您需要阅读本材料，则 HFT1 上有一章是关于激发锻炼的。

无论您选择一所学校进行充满活力的练习，还是精心设计自己的系统，真正重要的是您要定期练习。体育锻炼可以拉伸您的肌肉，充满活力的锻炼可以增强您的能量结构。因此，人体是一台发电机，其能量结构是其正常运行的基础。

心理（PSYCHE）

你的身体是你心灵的一个图像——我想您还记得我在 HFT1 中解释过的这一事实。从逻辑上考虑，如果您想改变身体中的某些内容，请在您的头脑中更改其形象。因此，如果您想让自己的身体保持完美健康，请在头脑中保持这样的形象。

观察遭受疾病折磨的人，并听听他们如何谈论自己。您听到他们对自己的健康状况非常乐观吗？如果是，那是例外，或者他们在开玩笑。您会看到，通过在头脑中不断保持关于健康的负面图像，甚至口头说出来，身体的当下状态会受其影响。显然，当您观察到所谓的“乐观”人士时，您会发现他们在统计上更健康，并且其言行举止更乐观。

您的世界在您的脑海中运转。你的身体在这个世界上。您的想象力控制着能量，因此控制了您的身体生命。

内在喜悦

内在喜悦是我所知的最强大的练习，它可以创造完美的健康和有益的生活环境。显然，如果您不练习它，就不能指望它产生通常被称为“奇迹”的惊人结果。要理解“奇迹”在这里的含义，您需要在实践内在喜悦方面走得更远。 HFT1 中详细描述了此练习。

我想强调的是，只有定期练习静态和动态的内在喜悦，您才能体验到它们对身体和心理的惊人影响。享受内在喜悦，虽然简单，但会带来很多健康和自我治愈的好处。

观想

正确练习观想后，您可以根据自己的意愿更改现实。如果您观想完美的健康，那么您的现实将会朝着这个方向改变。观想能带来多少收益以及您在现实中更改的内容有哪些，取决于观想的效率。您可以在 HFT1 中阅读此技术的实用详细说明。练习以保持健康。

环境

周围的一切都会影响您，换句话说，环境会影响您的直觉和选择体验生活的方式。“环境”包括地理位置、您生活空间中的人事物、他们的行为以及所有感官刺激。

无论您处于清醒状态还是睡眠状态，海量数据始终在影响着您。实际上，你不可能感知到

整个环境并进行更改，但是您可以控制某些事情。

环境对人具有负面和正面影响。为了创造和维持完美的健康，您可能需要避免负面影响因素。在本书的后面，我将提到大多数人生活中普遍存在的许多负面环境因素。

在继续下一章之前，我想强调，人类生存的最有利环境是自然。每当我说“自然”时，我的意思是原始的自然，是不受人为影响的地方。地球上仍然有一些人类文明从未触及过的地方。

当然，实际上，您可能无法搬到这样的地方生活。事实是，您越接近原始自然，您的生活就会越自然。您的生活环境越自然，它与您的身体就越兼容，并且对您的支持就越多。

我知道，对于大多数出生于城市且从未去过大自然的人来说，搬到那里就是去冒着生命危险（理论上）。这就是为什么我建议您在学习自然生活方式的同时逐渐进入自然——最能维持生命的环境。

正如我在 HFT1 中令人震惊地写道，城市是地球上的地狱，自然是地球上的天堂。如果您询问您的身体，特别是您的神经系统，他们将强烈证实我的说法。那么，您选择住在哪里？

疾病的原因

人体是一台非常精密的机器。知道如何正确操作并保护身体免受能导致疾病的有害影响是非常值得的。保护身体免受病痛侵袭有助于避免大多数疾病，因此您不必花费精力和资源来恢复健康。让我列出一些导致疾病的主要因素，以便您可以了解这些因素并避免它们。

- 心中的图像（潜意识识观 60F3）
- 有害的人际关系
- 免疫力孱弱
- 电磁场（EMF），主要来自：电网，WiFi，GSM，2G，3G，4G，5G
- 无线通信设备，主要是电话
- 环境中的有毒物质
- 食物中的有毒物质
- 水中的有毒物质
- 风水不好的地方，地下溪流或洞穴
- 病毒，细菌，寄生虫，真菌
- 转基因
- 抗生素
- 疫苗

居住在城市中，要消除一些导致疾病的有害因素可能非常困难且不便，但是，当您了解到这些因素后，您将能够做出更加注重健康的决定，也会知道采取何种保护措施。当你知道的时候，你会知道如何选择；不知道的话，就只能盲从。

心中的图像

在上一章以及 HFT1 中，我已经对它进行了解释，即您的身体是您心中的图像，因此，您对自己的想象也会影响其健康。您专注于什么，它就来什么。不断想象疾病会有助于产生疾病或加速疾病发展。

我注意到，大多数人似乎没有意识到以下事实：他们越关注健康上的问题，就越能使其恶化。他们可能会说出自己的真实想法，或者可能是在开玩笑，但是无论如何，不断地讨论他们的不适感或健康问题有多严重，只会加剧这种情况。

通过想象自己健康出了问题来制造疾病是一种众所周知的心理机制，无论人类相信还是忽略它。我发现，很多人没有意识到他们会在自己的脑海中留下负面印象，从而影响健康。这可能是由社会影响力引起的，因为在某些社会圈子中，以负面含义开玩笑地谈论自己的健康是一种常见的做法。您是否听说过像这些句子那样的人开玩笑？“我感觉很糟糕。”，“我快要死了。”，“这真是让我死了。”，“她让我发疯了！”，“我的健康状况越来越差。”，“随便说出一种病，我都有。”“我被深深地伤害了”，“我年纪大了，病了。”，“对我不好。”

当人们这样说自己时，即使只是在开玩笑，它仍然会影响他们的身体。当这种开玩笑变得越来越习惯，身体真出问题的可能性就越大。因此，我建议您积极谈论自己，尤其是健

康。

有害的人际关系

这发生在许多家庭关系中。一方对另一方会表现出专横或侵略性，他们可能是丈夫或妻子，父母与子女或配偶的父母。当爱不占统治地位的情况下，这种关系会造成紧张、误解、争吵甚至家庭暴力。显然，当这种情况长时间地持续下去时，就会影响彼此的健康。

当一方让伴侣的期望一直没有得到实现时，就会出现其他类型的有害关系。尽管他们受苦，但他们没有谈论这个问题。如果这种内在的痛苦持续太久，可能会造成严重的危害。实际上，隐藏内心的痛苦或被遗忘的感受往往是慢性疾病发展的萌芽。

免疫力孱弱

您是否听过这句话？“只有一种疾病，但是它有两万种名字，被称为免疫力孱弱。”这句话解释了由外来物质和传染原引起的疾病的主因。

当免疫系统表现不佳时，就无法保持身体健康。没有任何药物能够实现使疾病远离的奇迹。

削弱免疫系统的因素很多，主要包括：环境中的毒素，电磁场，负面情绪，体育活动不足，没有足够的阳光照射到皮肤，有害的饮食习惯和不良的睡眠条件。

电磁场

有成千上万的独立科学报告，其中一些的发布时间超过一个世纪，为各种电磁场（EMF）如何损害生物生命（特别是人体）提供了证据。也有所谓的虚假信息战争，这种战争是由对开发和部署无线通信系统感兴趣的人们控制的，并由大众媒体发起。如果您想了解更多，则必须自己去研究。

大约在 20 世纪末，随着无线通信设备的普及，有害的 EMF 开始大量传播。从那时起，城市中的 EMF 强度增长了数千到数百万倍。国家健康机构的贪腐官员、被恐吓或没有意识到的人已经允许使用更高辐射级别的 EMF，从而可以进一步发展通信系统。这使人们越来越多地接触到有害的 EMF。

我发现，Wi-Fi 和 G2，G3，G4，G5 产生的 EMF 已成为人们疾病的主要原因。在由 EMF 引起的许多有害影响中，最危险的一种是免疫系统变得越来越弱。

这是我从研究发表的文章中复制的——有关 EMF 对人体的其他有害影响：“脑癌，抑郁症，心脏病，白血病，流产，过敏，哮喘，自闭症，血压（升高），注意力集中困难，糖尿病，疲劳，频繁感染，头痛，激素变化，心理健康问题，神经损伤，睡眠障碍，皮肤不适，精子异常，耳鸣”。这还只是冰山一角。

如果您在 Wi-Fi 信号范围内，或者使用手机或靠近所谓的“智能电表”或任何工业用电设备，则您的身体会受到更强的 EMF 影响。如果有人能够在这样的地方健康生存，那将是一个奇迹，但不会持续太久。

还有一件事，请距离家用电线至少 1 米。它们发出 50 或 60 Hz 频率的 EMF，这对人体无益。同理，如果有高压（110 kV 及以上）电线，则最好与电线保持至少 300 米的距离。该电线的电压越高，您应离得越远。如果此类电线越过您的房屋，那就不要住在那里，保护您的健康才是头等待是。

无线通信设备

显然，移动电话是最常用的无线通信设备。 看看这张照片，它解释了所有内容，尽管到目前为止，它似乎仍然有点夸张。



手机屏幕发出的一种蓝光会对视网膜产生不可逆的伤害。这个过程缓慢进行，需要花费数年时间，因此大多数人不会感觉到这种情况，但是他们的视网膜受到了影响。为了保护眼睛，请保持屏幕尽可能暗，以便您阅读。

屏幕就像一盏灯，直接照在你的脸上。在黑暗的地方，点亮的屏幕可以用作光源。它越明亮，对眼睛的伤害就越大，从而对眼睛以及神经和内分泌系统造成严重的健康问题。这在晚上特别明显。

自我意识和思维能力会剧烈衰退。看看上图中人们的面孔，就我个人而言，在现实生活中，我看到越来越多的人的面孔变得越来越类似于该图像上的面孔。

有一天，当我在等公共汽车时，我注意到我周围的所有人的眼睛几乎都盯在手机屏幕上。然后，我问一个靠近我的女孩，“那么有趣吗？”当她对我转过脸时，我注意到她没有精神，眼中没有生命。她看起来像僵尸，一个完全没有意识的人。她花了几秒钟的时间才回过神来回答我的问题。

这是人们如何丧失自我意识和思维能力变弱的明显证明。那些人正在变成由人工智能控制的机器。他们不知道这个事实，如果我告诉他们，他们只会微笑。

我还发现，有些手机成瘾者在不用手机的情况下，其生活能力变得越来越弱。看起来他们的大脑好像困在他们手中的无线通信设备中。他们用手机查询一些简单的问题，例如："如何剥土豆？"，"我应该为母亲节买什么礼物？"，"我在哪里可以开心？"

当我和一些手机成瘾者交谈时，我真的看到他们的眼睛里没有生气，我觉得他们不理解我的话。那些人不是天生就这样的。他们出生时具有功能齐全且强大的大脑和神经系统。过多使用无线通信设备，损害了他们的心理，并导致了精神障碍。

父母给孩子手机，平板电脑，计算机等，会损害眼睛、大脑、神经和内分泌系统。这些孩子永远都不会健康，他们会像没有意识的人一样生活，遭受疾病折磨，早逝。孩子越小，造成的伤害就越深，越快。

Wi-Fi

在开始部署 5G 之前，我曾将 Wi-Fi 称为"这个星球上城市的头号杀手"。 Wi-Fi 不能直接杀死人类，它会损害人体免疫系统，以及上述其他损害。

一个惊人的事实是，Wi-Fi 中使用的频率几乎与微波炉中使用的频率相同！你来告诉我，在数十亿个可以工作的其他频率中，为什么他们选择微波炉频率作为 Wi-Fi？好吧，秘密在于最常用的 Wi-Fi 频率~2.4 GHz，这会使微波炉中的水沸腾。顺便说一下，您的身体大部分都是水-考虑一下这个令人震惊的事实。

请注意，当您在家中安装 Wi-Fi 时，您实际上会将自身置于糟糕的微波炉中。当然，您可能不会觉得怎么样，这是因为 EMF 弱了数千倍，但是当 Wi-Fi 开启时，您的身体始终处于微波炉频率之下。想一想，您真的想这样对待您的身体吗？

环境中的有毒物质

城市环境中的有毒物质太多，要描述它们，就需要再写一本书。为简单起见，让我仅提及在几乎每个家庭中都存在的少量有毒物质，包括化妆品、清洁剂、墙面涂料、家具、餐具、衣服。

化妆品

请注意，无论您将液体放在皮肤上多少，它都会在几秒钟内进入血液，然后在整个体内循环。化妆品工业中使用了数百种化学药品，其中大多数被认为对人体有害。

如果您的化妆品不能食用，那么当它涂抹在皮肤上时会毒害您的身体，这可能会导致疾病。市面上有很多可以食用的化妆品，那么为什么要选择会毒害人体的不可食用化妆品

呢？

除此之外，如果您的化妆品，特别是油性化妆品，放在塑料容器中，会变得更有毒。油比水更能溶解塑料，因此，如果化妆品放在塑料容器中，则化妆品会被塑料污染。

我建议您检查一下自己的肥皂、洗发水、沐浴露、护发素以及您放在皮肤上的所有其他物品-您可以食用它而不会中毒吗？如果不是，那么为什么将其涂在皮肤上并让血液进入血液中使自己中毒呢？

清洁剂

我刚才解释的关于化妆品的内容，实际上也可以应用于家用清洁剂，尤其是在清洁过程中不使用防护服的情况下。是的，如果清洁剂不可食用，则最好不要触摸它，也不要在家里使用它。一些清洁剂还会在空气中停留好几个小时-我建议您不要触摸它们。

在家中使用的大多数清洁剂是有毒的。它们清洁得很好，但也会通过皮肤，肺部和眼睛使您的身体中毒。如果您可以选择，您可以选择购买天然清洁剂。例如，醋和小苏打是通用的可食用化学品，但也可以用于洗衣服。您是否知道食用油还可用于清洁某些污垢表面？

墙漆

这是最重要的，因为您涂在房屋墙壁上的东西会进入您的肺部，从而进入整个身体。请注意，某些所谓的"生态涂料"也不是那么安全。

其实有许多解决方案，可以用天然物质对房屋的墙壁进行粉刷，即使您食用它们，这些物质也对您的身体无害。例如，可以用方解石加小苏打加上淀粉制成的胶水形成优质的白墙涂料。然后，您可以添加矿物着色粉。

请注意，即使在容器上写有这种涂料是安全的，也不要盲目相信它，请检查其中的化学成分。

如果您碰巧要在房间的墙壁上粉刷油漆，请确保开窗之后离开房间，以使墙壁能彻底地干燥，任何气态物质最终都会完全离开房间。

家具类

如果家具未覆盖有毒油漆且不包含塑料，则使用天然材料制成的家具是没问题的。例如，木材（不是铣刨板或刨花），石材，玻璃，陶瓷，金属或皮革）应该是安全的。

在购买家具时，请只买用天然材料做的家具，在将其搬进房间之前，请确保它没有化学气味。只要闻到甲醛或其他化学物质的味道，请勿使用。让它在通风良好的地方呆几个月，直到所有有害气体消失。

碗碟

陶瓷，玻璃，食品级不锈钢，银或木材，如果没有用特氟龙、塑料或其他有毒物质覆盖其表面的话，则可以使用。我警告您不要使用所谓的“不粘”灶具，陶瓷灶具除外，因为它们可能被特氟龙（全氟辛酸）覆盖。在较高温度下，聚四氟乙烯会散发出有毒烟雾，这些烟雾会与食物发生反应，并可能对肺部造成破坏。而且，涂层会随着时间的流逝而磨损，然后留在人体中。

衣服

衣服和被褥几乎始终与您的身体接触，它们会跟您的皮肤紧挨着。如果衣服中含有塑料或其他有毒化学物质，则可以预计会在血液中发现这些物质，从而使身体中毒。请注意，皮肤永远不会完全干燥，出汗时或多或少会变得潮湿。汗液会溶解衣服的材料，虽然是纳米级别的，但是，毒素仍会进入您的身体并可能导致疾病。

另一方面，当您用不可食用的洗涤剂清洗衣服时，您不能指望衣服对皮肤健康。即使您多次用水清洗衣服，仍会残留少量的洗涤剂。然后它们将被人体汗液吸收并进入人体血液循环当中。

食物中的毒素

人以食为天。您所吃的食物会直接影响您的身体，因此，如果食用含有毒素的食物，您的身体会受到伤害。实际上，食物和水中的毒素是引起疾病的主要原因之一。



几乎找不到没有毒的食物，所以有些人放弃了，不在乎了，说一切都含有毒素。不过，我仍然建议您关心一下食物中有什么样的毒素。当您阅读你想购买的食品的标签时，可以选择毒性较低的食品。

请注意，国家卫生组织正式允许大多数有害、有毒的食品添加剂用于食品中。人们认为，如果在超市出售食品，那一定是安全的–这种想法与实际相去甚远。

有成千上万种所谓的“食品添加剂”，它们太多了以至于它们成为尖端科学领域，化学、物理学和生物学的工业分支。关于什么是有毒的，什么是无毒的以及添加剂如何影响人体，人们对此也存在很多误解。

我建议您在决定购买之前，务必先阅读食品标签。如果您不知道所列出的任何物质，请查一下（上网搜更快）它是什么以及它如何影响人体健康。

仅仅列出并描述它们就够写一本厚厚的新书了。我在这里列出了很少的有害食品添加剂，

您可以在许多食品中找到这些添加剂。尽管有些研究不同意以下这些是有毒的添加剂。

转基因	破坏地球食物供应和种植，同时也有害健康
草甘膦或除草剂	标签上没写但是会存在于谷物做的食品中
味精	对内分泌系统有害
塑料	别用塑料包装特别的装水的容器
特氟龙	具有不沾性质的器具，在高温下会非常危险
铝	神经毒素，永远也不要用其装水或盛放食物
汞	大盘子中经常含有，造成重金属中毒
阿斯巴甜（甜味剂、氨基甜或其它名字）	蚂蚁杀手。神经毒素。售卖的时候有很多名称
糖精	人造甜味剂，有损腺体
果葡糖浆	能使人上瘾发胖的甜味剂
三氯蔗糖（善品糖，零卡路里）	它有很多不同名字，但都指的是影响神经系统的人工甜味剂
亚硝酸钠或硝酸盐	让人讨厌的毒素
水杨酸，抗氧化剂	更让人讨厌的毒素
苯甲酸钠	有害的防腐剂
磷酸钠	有害的防腐剂
精制蔗糖	白糖，在食物中过量使用，使人上瘾、发胖

对于食品行业而言，更棘手的是，如果顾客发现一种食品添加剂有毒，造成之后他们会减少购买，那么食品行业就会更改该物质的名称。因此，一种有毒的食品添加剂，会以几种不同的名称出现。

请注意，如果您关心健康，请进行自己的研究，因为有些研究可能会说食品添加剂是安全的，而另一些研究会证明它有毒。做您自己的研究，不要相信所有食品添加剂都是安全的，因为大多数都不安全。如果您不愿意保护自己免受食用添加剂的侵害，那么当身体加速衰老的时候也别惊讶哦。

微波炉中的食物

微波炉会破坏所有生命和水的结构。如果用微波炉加热食物或水，则会使其失去活力。如果您食用这种没有活力的食物或水，则会将死亡的编程信息引入您的体内。引入体内的死亡程序可能比有毒食物造成更大的伤害。

考虑到您的健康，我建议您不要使用微波炉做饭。如果您的微波炉没有其他用途，则可以回收利用。拜托，不要把它捐赠给任何人，我希望你不想让他们受苦。

微波炉杀死食物



永远不要用微波炉加热食物或水

水中的毒素

毋庸置疑，人体主要由水组成，人体健康取决于所消耗的水的质量。 因此，您有责任学习如何为身体提供清洁的水。

如果您没有自己的天然泉水作为水源，那么您可能生活在城市中，喝自来水。 绝大多数自来水都含有许多对生物有害的化学物质。

与食物中的毒素一样，水污染及其净化也可以视为一门科学。 水是地球上最通用的溶剂，其中可能包含无数的物质，其中许多来自工业和城市污水。 我只列出其中一些我认为最常在城市用水中发现的物质。

双酚 A（BPA）
双酚（BPB）
氟化物
氯
重金属
六价铬
全氟辛酸
抗生素
化肥
草甘膦或其他除草剂和杀虫剂

我建议您自己研究这些有毒物质，因为如果这样做，您可能会感到震惊和愤怒，我们因为喝了有毒素的水而损害了健康，为什么大公司背后的人们从未受到惩罚？

购买高效的滤水器确实可以保护您的健康。确保您阅读了过滤器的技术规范，尤其是分析了有关如何有效去除上述毒物的部分。

风水压力

风水压力是一种大多数人从未听说过的，跟地质相关的东西。简而言之，这是由于地下应力，岩层，溪流或洞穴在某些区域出现的辐射/放射。您的房屋或工作场所可能处在该区域中。

在某些地方，这种辐射非常集中，如果它穿过您的卧室或其他您经常住的地方，则会损害人体器官的功能。这会加速疾病的发展，虽然辐射很弱弱但长期的暴露仍然会引起疾病。如果您留在这样的地方，没有药会改善这种情况，您需要搬走。

如果您停留在低于地面的地方，情况更糟。在大多数此类地方，您可能会接触氡，这是一种看不见也感觉不到的有毒放射性气体。

如果您想了解生活或工作场所中是否存在因风水压力引起的有害辐射，则可能需要邀请放射科专家进行检查。他们还可以为您提供有关保护方法的建议。

病毒，细菌，寄生虫，真菌

当免疫系统无法充分发挥作用时，细菌和病毒可以趁虚而入，例如细胞，血液，肝脏或甲状腺。当然，当它们在这些地方数量过多时，人就会得病。

有害病毒和细菌几乎无处不在。当您的免疫系统有效工作并且进行所谓的自我清理时，这不是问题。但是，为了消除所有有害微生物而过度清理就不行了。

身体需要与病毒和细菌保持接触来维持其免疫力。

其他可能严重损害健康甚至导致死亡的微生物是真菌和霉菌，它们的颜色和质地可能不同。它们通常喜欢在阴暗潮湿的地方，因此您可以在家具后面，水池下面，窗罩，墙纸等地方找到它们。

许多房主并不知道他们的房间有真菌，因为它们很好地隐藏在墙上的某个地方。您可能需要移动沙发或撕下一些墙纸或打开空调，才能发现这些地方有霉菌。当房间中散发臭味时——可能是真菌——通常是霉菌藏在某处。

切勿在有真菌的地方睡觉或待更长的时间，尤其是当您闻到它时，因为它会进入您的肺部并可能扩散到整个身体。一些严重的疾病是由真菌引起的。人们可能会遭受多年的痛苦，因为他们不知道自己的住所或办公室中有霉菌。我了解过，在人们翻新公寓之后，慢性疾病就停止了，其中包括去除霉菌。千万别忽略这个事实，一旦发现，请立即将其除去。

转基因

当对植物或动物的基因进行操纵时，就会产生转基因生物。在被操纵后，它们变成了大自然中不存在的生物，因此，经过基因编辑的动植物不是天然的，而是一种工业产品。

您可能还记得我在 HFT1 中说过，人体是 100%兼容大自然的。这种完全的相容性意味着自然界中发现的所有食物都与人体完全相容。换句话说，自然界中的食物是完美的。“完美”是指无法对其进行改进，因此，对自然食品进行的任何修改都会使其不完美，换句话说，人和动物吃了会更糟糕。

尽管转基因生物自从问世以来就已广为人知，但对人体仍然有害，或多或少。二十世纪八十年代以后，最有害的转基因生物开始投放市场。从统计上讲，转基因的品种越新，对人体的危害就越大。

您可以从科学研究中找到非常多的论文，它们能帮你搞清楚转基因生物中的东西与自然界中基因和蛋白质是有多么的不同，以及是如何危害人体的。例如，生物学家发现，当人类食用转基因小麦时，血液中白细胞的数量会迅速增加。这意味着免疫系统对小麦的反应就像是病毒一样。

修改自然基因意味着玩弄其维持生命的程序。人类消耗的转基因生物会引起人体意外的自卫反应，扰乱免疫系统和新陈代谢，从而导致疾病。

大自然将所有转基因生物视为编程错误的生物，不允许其生存和发展。 大自然是地球上最强的生物，因此，当发现转基因生物时，它将重写其基因修改部分，使其恢复自然状态，否则将杀死该生物。

咱们来做一个实验，去证实一下。 找一块空地，播种健康的小麦种子。 观察会发生什么。 小麦将在一个季节内长势良好。 在下个季节它可能不再出现，它将被自然杀死。 如果小麦继续自己播种和生长，您会发现在几个季节内它将完全变回原来样子的草。 任何其他转基因植物也会发生同样的情况。

大自然不接受转基生物是因为它是错误且有害的编程，那么您为什么要吃它呢?

抗生素

抗生素通过杀死入侵人体的细菌可以确保生命安全，这是事实。另一个事实是，人们会不必要地频繁使用抗生素。我看到的统计数据表明，医生开抗生素的频率是患者实际需要的频率的九倍。

如果您确实需要抗生素，请确保您不会食用抗生素，而是进行注射。如果您吃抗生素，它们还会杀死肠道中的有益细菌。如果过多的肠道菌群被抗生素破坏，您的身体将会产生不适。可能会出现许多严重疾病，其中一些还“无法治愈”。

如果您的身体需要抗生素，请从自然生长的植物中寻找天然的抗生素。能治愈人体的植物通常比合成抗生素更有效，而且副作用小得多。咱们的厨房中就有一些众所周知的家用抗生素，例如：大蒜，洋葱，姜，姜黄。

疫苗

自然界中唯一已知的疫苗是蚊子和其他一些昆虫。它们有可能会让人体感染病毒。如果您的免疫系统足够强大，您会活下去。这就是自然的运作方式。

人生产的疫苗并不像宣传的那样有效——这已被多次确认。统计数据表明，将疫苗投入社会会促进疫苗原本应该根除的疾病的传播。显然，人接种疫苗后，人可能会传播病毒并影响他人。

经过多年的研究，我从未发现有任何人因使用疫苗而康复。但是，我看到无数人因疫苗而生病，许多人死亡。疫苗会伤害人体，注射后很多年内可能会引起疾病。

请注意，注射到您体内的疫苗会含有许多有毒的化学物质，例如汞和铝化合物，其中一些会造成不可逆的神经系统损害。互联网上有大量的视频采访，证明了疫苗不仅不能像宣传的那样起作用，而且还严重损害了社会群体的健康。

我记得对希夫·乔普拉（Shiv Chopra）博士的访谈颇具启发性和震惊，他是微生物学家，后来成为生物学研究的负责人，他在一家疫苗公司工作了 20 年。他还负责统计疫苗的有效性。这位高级专家说："流感疫苗从来没有起过作用"……"这些都是虚构的"……"整个事情都是胡扯"。

如有任何疑问，请阅读疫苗包装盒上的标签。除此之外，您需要做自己的研究，因为有大量的信息可以证明疫苗是有效的。当发现疫苗工业如何损害许多人的健康时，请别大惊小怪。

查看公开的统计信息。你发现了什么？好吧，一个国家的人接种的疫苗越多，他们遭受的疾病越多，那里的健康人就越少。

自愈

如果出现健康问题，我建议您向有经验的、可信赖的医生寻求建议，他们应有足够的经验为您提供咨询，并且不是制药行业的代理商。听起来可能很可悲，许多医生并非都这么优秀。原因是他们从学校毕业后就停止了学习，然后在实践医学的同时依法必须遵守程序。即使他们的实践证明该程序有害，并且即使他们知道更有效的治愈方法，也可能不允许他们使用该方法。因为他们在恐惧中工作。

您应该是一个自由的人，因此您可以选择在生病的情况下如何接受治疗。如果您找不到能提供有效帮助的医生，请不要害怕自己照顾自己。利用大自然进行自我治疗，并向知道如何帮助您的人寻求建议。

警告

我将以“朋友的建议”的形式分享我一生的自我治疗经验。请记住，我无权治疗或医治，因此，我的分享绝不应被视为专业建议。将此作为忠实的朋友对朋友的建议。我可能错了，或者某些东西可能对您不起作用，或者在某些情况下可能会伤害您。如果您决定使用本书中介绍的任何技术，那将是您的全部责任，而我不会在您的实践中给予任何支持。

自然治愈

我经常强调，人体是自然不可分割的一部分，这就是为什么自然被称为母亲。您是大自然母亲的孩子，但是，您可以自由选择与母亲同住或离开母亲。

当您选择留在母亲的怀抱中时，您将在免费获得所有生活所需的地方。您的大自然母亲也会让你护你健康。



在拥挤的城市中，住在几乎没有绿色空间的混凝土环境中，您感觉如何？将其与您去湖边

或海边的森林时的感觉进行比较。显然，后者鲜活得多，您可以感觉到身体能量在那里得到了恢复。

这是大自然最明显的功能，它可以重振和恢复人体。条件是，您必须在大自然中，没有第二选择，跟大自然接触是必须的。

在大自然中时，它会自动对您的本能进行重新编程，恢复其原始的自然编程状态，此过程中的副产品就是身体的自愈了。正如我在 HFT1 中对此解释的那样，只要您留在大自然中什么都不做就足够了。花一些时间在自然界中，直接吃食物并在那里睡觉-这是恢复健康所需的一切。当然，如果添加其它疗愈手段，例如体育锻炼和提神锻炼，则疗愈效果将显着提高。

我希望您明白一点，即自然疗法没那么神奇，就像刚才解释的那样简单。在远离任何城市的海边，湖泊或河流的森林中，放松身心，享受美好时光；大自然知道什么能治愈你的身体以及如何正确地使您恢复。

我会时不时与自然界的学生聚会，为他们组织高级研讨会。我们练习使用不同的自然疗法来重振和恢复。许多参与者摆脱了身体和心理问题。开悟和其他“奇迹”时有发生。

心识

您的感官会将物质世界（包括您的身体在内）视为一件难搞定的事，但是所有这些只是您脑海中的一个形象。当您真正了解这句话的含义时，您可以感觉或想象到成功自我治愈的秘诀就在您的心识中。确实，您的健康取决于许多因素，但主要产生影响的是您对自己的臆想，尤其是您对自己的健康的看法，正如本书和 HFT1 所述。

当您决定治愈自己时，首先要改变的是对自己的健康状况的看法和方式。有趣的是，大多数人并没有完全意识到他们对身体健康的看法。只有在您询问他们一些细节之后，他们才可能意识到他们在脑海中保存着有害的形象。换句话说，这些人会进行无意识的观想，从而具象化为疾病。

我建议您首先分析一下脑海中的形象。逐一回忆它们，以找出哪些对您的身体健康有帮助，哪些对身体有害。请记住，即使您在关于自己的笑话中表现出负面形象，也会对您的健康造成有害影响。

有两种有效的心理技巧可以治愈自己，您已经知道它们–内在喜悦和观想。如果您不记得详细信息，请阅读 HFT1 中的描述。您可以立即开始练习。

在进行观想时，使用生动的形象，沉浸其中事，您会感觉自己是“健康快乐的人”。 “健康快乐的人”是您观想的最终目标。脑海中准备像这种的“电影”，并按照该技巧的所有原理进行观想练习。如果操作正确，它可以在数分钟内治愈您，我亲身经历过。

草药

当我说“草药”时，我指的不是工业生产的植物，而是指您在自然界（例如天然森林或田野）中发现的植物。根据我的经验，正确使用草药或将其称为“植物药”是恢复健康的最有效方法之一。

使用草药有效治愈人需要大量的学习和实践。大多数人不愿意学习这种自然而有力的方法来使健康恢复正常。

请注意，大自然可以治愈所有疾病，包括尚未发现和分类的疾病。大自然也不知道所谓的“不可治愈的疾病”。在化学领域（称为药物医学）工作的人们相信不可治愈的疾病，但是自然界却没有这样的疾病。

即使您不打算成为植物治疗的高手，我也真诚地建议您为长远的利益而学习它。正如我们可以清楚地看到的那样，在当今时代，官方所谓的“医疗保健”系统越来越多地损害人们的健康。如果您没有适当地照顾自己，那么在不久的将来，您可能会得不到别人适当的照顾，换句话说，您可能找不到真正能够治愈您的人。

另一方面，您可以清楚地看到，这种文明将要自我毁灭，尤其是在城市中。因此了解使用自然疗法的基本知识是一个非常好的主意。即使是现在，如果您发现自己与其他可以帮助您的人距离很远，那么，如果您知道使用自然疗法的一些基本知识，您也许可以在突发情况下治愈自己。

为了您好，我建议您学习如何正确识别，然后至少使用二十种不同的植物进行疗愈。请选择当地生长的植物，它们与您的身体最相容。

化学药品

数十年来，已经使用了十几种化学物品来有效地帮助人们进行自我治疗。一些例子包括：食盐，小苏打，醋，碘，爱普生盐，纯乙醇，活性炭或木炭，纯化的煤油，硼砂，肥皂，高锰酸钾和几乎是奇迹的亚氯酸钠。

如果您学习如何使用它们进行治疗，您可能会惊讶地发现，这些简单廉价的化学物品可以用来对付数百种健康问题。

与植物一样，我建议您进行自己的研究，并研究如何使用这些化学物品和其他常用化学物品进行治疗。尤其是当您想摆脱疾病时，亚氯酸钠、小苏打、碘和活性炭具有非常广泛且有效的用途。

您可能会惊讶地发现，使用这些简单的化学物品和上述的 20 种草药可以成功消灭大多数常见的健康问题。多年以来，您可能都不需要寻求医生的帮助。

我可能是一个使用基于简单草药和常用化学物品的治愈的例子。在我 57 年人生中，我只看

过几次医生，主要是因为身体意外。当我生病时，我主要通过断食来治愈我的身体。有时我喝凉茶或使用小苏打，亚氯酸钠和活性炭等常用化学物品。

设备

我已经看过并测试了一些非侵入性电子设备，这些设备对于诊断人体健康非常有用。其中一些可用于诊断和治疗。仅需几分钟就可以诊断成千上万种可能的健康问题，然后需要几分钟到几小时才能治愈您。

我注意到这种电子设备并未在医院中广泛使用，可能是因为它们在诊断和治愈方面非常准确，快速。与医疗费用相比，它们使用简单且购买便宜。我发现，许多明智的健康从业人员在其私人诊所中都使用这种诊断和治疗设备。

这些电子设备是在上世纪 20 年代 Royal Raymond Rife 博士的离奇发现之后开始开发的。他使用电频率设备“奇迹般地”恢复了许多所谓的“不可治愈”患者的健康。

您可能会发现许多此类电子设备都在网上出售。卖家可能会强调非凡的治疗效果。我建议要谨慎对待，因为有些说法可能不正确。更糟糕的是，某些设备可能有害。

要找到这些设备，您可以从以下术语开始搜索：Rife，微波发生器（zapper），eri，电流刺激，电疗，微电流神经肌肉电刺激器，舒痛灵（ritm scenar），电子治疗，高能医学，德塔·埃利斯（deta-elis），德维塔 AP （DEVITA AP）。

活动身体

大多数人都知道，人体需要进行体育活动才能正常工作，但许多人还没有发现，通过进行体育锻炼和提神锻炼，人可以治愈自己的身体。是的，虽然事实并非如此明显，但我四十岁以前就经历过。

在那段时间里，我几乎所有的时间都待在家里，这也是我的办公室。我不怎么活动，因为我的工作大部分在办公桌前。与年轻时相比，我的体重增加了，而且不再那么强壮。最让我困扰的是我每隔一两个月就感冒一次，咳嗽或流鼻涕。

然后我改变了自己的日常生活，每天进行三到四次体育锻炼，每次训练只需要三到五分钟。健康问题止住了，我的疾病发生率降至最低，大约一年一次。

的确，人体需要一些基本的运动量才能保持健康。如果您的身体活动太少，并且遭受与我类似的健康问题，那么进行体育锻炼可能是您身体唯一需要的自我疗法。

除此之外，我建议您阅读 HFT1 中有关体育锻炼和提神锻炼的知识，在那本书里我解释得更详细。请注意，锻炼对于保持健康特别重要，尤其对于五十岁以上的人而言。

我还要强调的一件事是在自然水域中游泳，尤其是在晴天的海里游泳。我建议您尽可能使用这种自然疗法进行自我治疗。在阳光明媚的日子里，在湖、河或海洋中游泳十二分钟会

给身体带来很多好处。所有的肌肉都在工作，您的身体可以吸收海水中的矿物质，皮肤被阳光激活——提供一些有效的治疗因素。

脊柱矫正

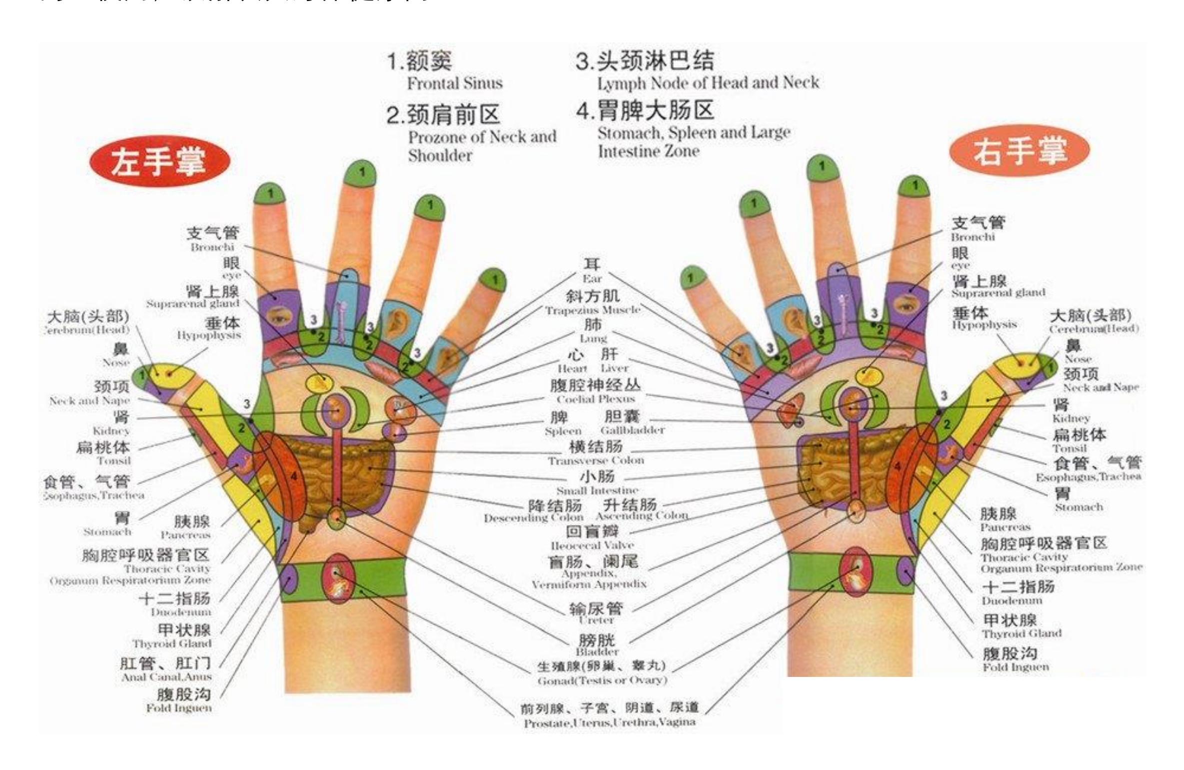
脊椎骨错位和椎间盘移位是人体健康问题的主要原因之一。实际上，脊柱和肌肉功能正常的人并不多。即使很小的椎间盘移位也会导致疾病，这种疾病将持续到椎间盘复位为止。

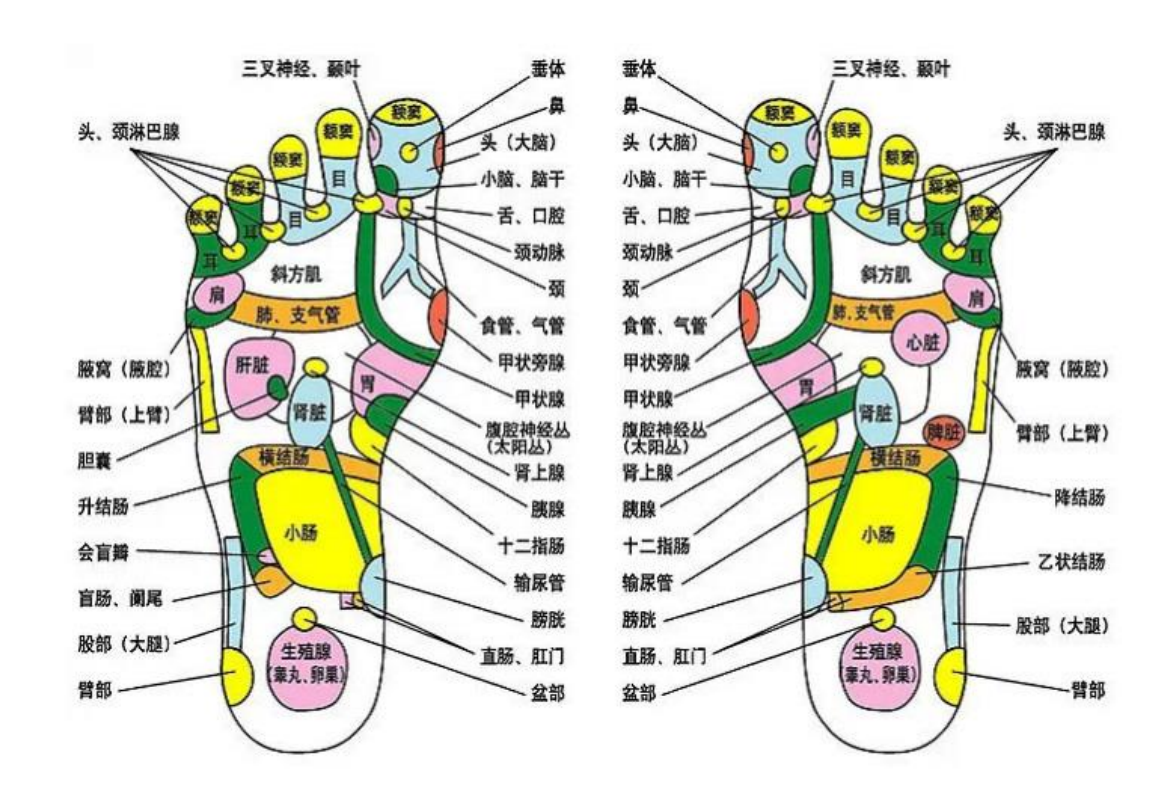
您可以学习如何有效地进行脊柱矫正，但是大多数这种治疗工作必须由经验丰富的脊柱按摩师完成。换句话说，如果您不能自己完全搞定，那就找个好专家，因为在某些情况下，经验不足的脊柱按摩师会对脊椎造成伤害。

我强烈建议您学习脊柱和骨骼的自我矫正技术。这些简单的身体姿势和动作可以使脊椎保持良好状态，并在必要时进行治愈。如果您大部分时间都在坐着，这种脊柱锻炼可能对您特别有用。 网上提供了有关此自疗主题的大量材料。

手掌和脚部按摩

您可能已经看到了标有身体器官的手掌，脚，耳朵和面部的挂图，以供学习按摩某些穴位的人使用，以解决其身体健康问题。





你可以在网上免费获得这两个或更多类似的脚或手掌图。对于不知道如何进行这种按摩的人，还有很多免费的教程。

按摩手掌和脚部时，无需要求他人提供帮助，您可以自己高效地进行按摩。按摩脚和手掌的各个部位，以帮助自己解决一些身体问题。这确实有效，我已经多次体验了其有效性。

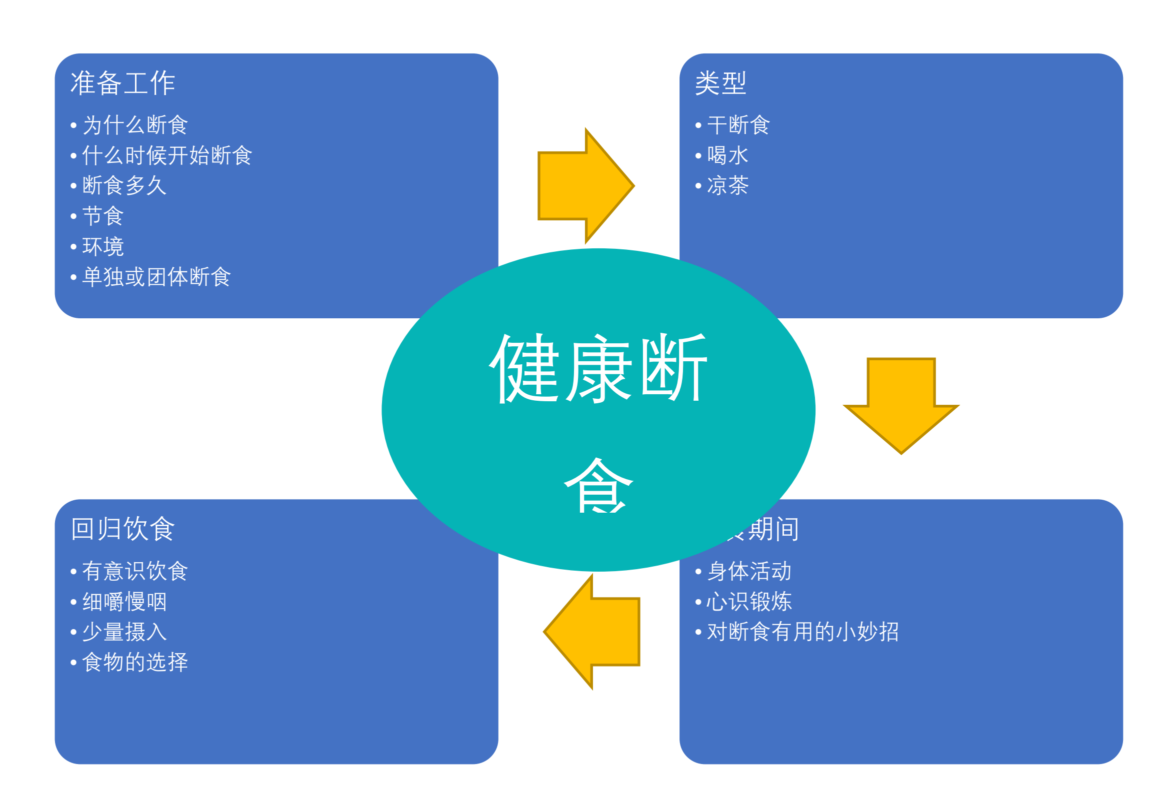
其他疗法

如果上述方法不能满足您的需求，请寻找其他方法来治愈自己。还有许多其他有效的治愈方法。您可以在网或图书馆中找到说明。

就我个人而言，我不相信有无法治愈的疾病，但是我相信有些人患有某些大多数医生或治疗师都不知道如何治疗的疾病，因此他们说“无法治愈”而不是说“我不知道如何治愈你”。

如果您不能自救，请继续找能治疗的人和相关信息，但要注意有两个风险。第一，您相信的方法若是不起作用，则可能会对您造成更大的伤害。第二，您认为可以治愈您的人可能不会成功，甚至更糟，他们可能使您遭受更多痛苦。但请搞清楚，是你对选择如何治愈自己有不可推卸的责任。

断食



断食是最自然，最古老的治疗方法。动物和生活在大自然中的人在需要净化自身内部时需要使用这种方法。

当身体需要恢复健康进行自我清洁，它将自动减少饥饿感，从而减少消耗或停止进食。当然，如果人忽略自己身体的这个信息，那么他们将继续进食。在这种情况下，进食对身体有害，因为它会抑制天然的自愈功能。

当然，并非每个人都能正确地感知到自己体内的信息，然后自然而然地断食。所以大多数人需要学习如何断食。断食是一种自然的治疗方法，应适当进行，否则可能会成为有害的行为。

我将简短地解释断食。希望根据以下信息，您可以正确地断食。上图显示了正确断食的总体思路。

准备工作

为了使断食更加轻松，也为了减轻不适的程度，建议事先做好准备。准备工作可能持续一天到半年，这取决于许多因素，主要取决于您当前的饮食，您的信仰，健康状况和生活环境。

您可以不做任何准备就开始断食，那对您的身体不会产生危害，也足够自然。但是断食的头几天对您来说会更加艰难，预计您可能会有更多不适的症状。

为什么断食

为什么人们要断食？现在，答案对您来说应该是显而易见的，断食是一种有效的自然疗法，与人体生物学完全兼容。断食可以完全消除绝大多数疾病。

人们也有出于宗教目而进行的断食练习。我不会写有关宗教断食的文章，尽管它的副产品也可能是恢复健康。

什么时候开始断食

当人生病或出现退化或中毒症状时，需要进行断食。当您注意到这些因素中的任何一个时，您可能会决定通过断食来使身体恢复健康。

许多超重的人使用断食来去掉多余的脂肪，以“减轻体重”。如果做得正确，这是恢复正确体形的最有效、最快、最自然的方法。

断食多久

简单的直截了当的答案是：直到身体再次完全健康。到了该停止断食的时候，您的身体会向您发送消息。断食时，您需要注意观察自己的身体状况，以便知道何时停止断食。如果持续时间过长，则断食会变成饥饿，这当然是有害的。

节食

你的食谱中经过加工的食物越多，在开始断食之前改变饮食就变得越重要。其目的是在身体切换到断食模式之前尽可能地食用自然的食物。

饮食调整不要太快，以免身体不适。让我们假设您吃的大部分都是经过高度加工的食物，例如：烘焙或油炸的谷物和肉类。您需要用新鲜的，主要是未加工的食物（例如蔬菜和水果）代替高度加工的食物来达到减少吃这些食物的目的。

在此过程中，逐渐少食物摄入总量也很重要。为了帮助自己少吃点东西，您可能需要尽可能多地使用**有意识饮食**。其中两个基本要素是长时间咀嚼和专注于自己的身体感觉。

请记住，当您调整饮食时，您的目标是尽可能自然地进食，以适应您的日常饮食。当您感觉自己已经实现了这个目标时，您可以决定开始断食。

环境

我想我不需要说服您，断食最有利的环境就是大自然。如果您在整个断食期间都能处在大自然中，则可以在恢复健康方面取得最佳效果。

我建议您在整个断食期间找到并准备一个尽可能自然、尽可能简单的生活场所。选择位于

山区，靠近海洋或大湖的天然森林。您将需要定期散步和游泳，因此请确保环境（尤其是水和空气）非常干净。

该位置越自然且处于原始状态，它就对你的断食越有利。当您知道人体是自然的一部分，并且需要自然的编程才能充分复苏和再生时，这点对于您来说是显而易见的。

单独或团体断食

自己单独断食还是和别人一起断食取决于您的喜好。默默照顾自己进行断食或得到志同道合的朋友的支持都挺好。就我个人而言，当我断食时，我宁愿一个人呆着，这样我的注意力会更多地集中在我正在执行的任务上。如果您认为需要其他人陪伴，请寻找想与您断食的朋友。

集体断食的明显优势之一是人们会互相支持。例如，如果您独自一人并且周围有食物，您可能无法拒绝这种诱惑。团体断食也更安全，因为无论何时，当您需要帮助的时候，您的朋友都在附近。

另一方面，许多人在断食时会变得更加敏感，这使他们更容易被激怒和生气。那么有时候呆在一起可能并不愉快。

类型

“断食”一词有很多含义，所以让我在这里把它讲清楚。基本上，“断食”意味着您什么都不消耗。如果您食用某种东西，那就不是断食，而是在节食。有人说“果汁断食”。我认为这是节食。

干断食

更确切地说，当您“什么都不消耗”时，也就意味着不喝水。换句话说，在整个断食期间，您什么都不要放入嘴里，甚至不喝水，这就是为什么它被称为“干断食”。

干断食是危险的，因为如果您强迫您的身体长时间不喝水，则会脱水致死。您可以稍微使身体脱水，但是如果您超过了临界点，可能就无法再次为身体补充水分。然后，即使您喝大量的水并留在其中，身体也无法恢复，为时已晚。

我建议您在断食期间喝水。断食多次后，当您成为经验丰富的断食者时，您会感觉身体更好，然后可以从伴有喝水的断食转为干断食。这样您就可以安全地进行干断食。

干断食在清洁和治愈身体方面的效率大约高出两到三倍。与喝水的断食相比，干断食期间，身体会排出更多的有毒物质，这可能会使您遭受更多不适的症状；在某些情况下，这可能会造成伤害。

喝水

可以喝水的断食只能喝水。人们对于断食期间要喝多少水存在误解。大多数人认为，喝的水越多，清洁效果就越好。不，不是那样的。您的肾脏不像厕所，喝更多的水不会使它们更干净。相反，当您在断食期间喝太多水时，身体将被迫做更多的清洁工作以去除多余的水分。

去感觉身体吧。口渴时，慢慢喝，一点一点地喝，直到您感觉身体不再口渴为止。例如，当我断食时，第一天和第二天我的身体对一杯水感到满意；后来每天只需要不到一百毫升的水。人与人之间是不同的，所以要专注于自己的身体来感受它有多渴，并为它提供所需的水，但不要再多了。

凉茶

如果发生某些疾病，为了使断食更加有效，可以在断食中添加凉茶。当然，不允许加糖，蜂蜜或任何其他甜味剂。

如果您想在断食时喝凉茶，首先必须确切知道你喝的是哪种草药，何时以及用量。如果您对草药一无所知，也没有人可以给出建议，那么建议您不要喝任何凉茶。

断食期间

这是整个身体自我清洁和治愈过程的重要组成部分。显然，您在断食期间不能吃任何东西。我建议您不要屈服于诱惑，而且要一粒米都不沾。如果没忍住，可能会增加您的饥饿感，并削弱您继续进行下去的意愿。

身体活动

断食期间身体会消耗自身的储备，但本能的程序首先会选择消耗那些死亡的、虚弱的或有缺陷的细胞，也就是无用或有害的细胞。如果您不经常锻炼肌肉，您的身体可能会认为它们无用，然后会吞噬它们的细胞。您不想在断食期间失去肌肉的话，那么保持肌肉足够活跃很重要。

除此之外，您的身体还需要生物电，因此您需要通过交替拉紧和放松肌肉来产生电力。如前所述，断食期间最有益的体育锻炼是游泳。每天进行几次，即使您感到虚弱，也要确保每次锻炼过程中的几分钟内所有的肌肉都活动了。

而且，如 HFT1 和本书中所述，进行充满活力的锻炼非常有益。因为您的身体无法从食物中获取能量，您需要通过进行更多有活力的锻炼来为自己提供能量。您会感觉好些，饥饿感也会减少。断食期间，充满活力的锻炼会加速身体的自我治愈。

有些人在断食时会感到虚弱，所以他们不怎么运动，甚至更糟的是，他们会长时间卧床休

息。他们甚至不想做提神的锻炼。请注意，如果您在断食期间没有充分运动，或者没有为身体提供足够的能量，则肌肉会明显弱化，甚至会被身体消耗掉一部分。这样的断食是有害的，因为它会导致消瘦。

在断食之后的有些日子里，身体需要更多的休息，甚至需要更长的睡眠，在这些日子里，不应强迫自己运动。您需要感觉身体虚弱和需要休息之间的区别。当您的身体需要时间来治愈自己时，可能需要更长的休息时间，但是当身体虚弱时，则需要更多的生命能量，您可以通过锻炼身体来提供能量。

心识锻炼

在断食期间，内在喜悦和观想这两种心识锻炼是非常有益的。练习被动和动态的内在喜悦可以大大改善您的情绪，从而使身体焕发活力。当然，动态的内在快乐也是一种有效的提神运动。

在断食期间进行观想练习时，充分地想象自己很快乐且身体健康。这能极大地帮助您恢复身体健康程序的本能。我建议您只关注此图像，因为您是为健康而断食的。

对断食有用的小妙招

为了更轻松地进行断食并获得更有效的清洁和治愈效果，人们创造了很多小妙招。当然，您不必践行其中任何一个，尤其是在您害怕的时候。下面，我列出了一些我使用的小妙招，这些小妙招对在我的研修班中进行断食的人也有效。它们已经被证明是安全的。那些在断食期间使用它们的人会受益更多。

小苏打水溶液

当您需要在断食期间清洁肠道中的某些寄生虫和结石时，饮用小苏打（$NaHCO_3$）水溶液是一种非常有效的方法。

取半小半茶匙的小苏打，将其溶解在一杯或更多的温水中。醒来后，请于早上五点至七点之间立即饮用此溶液。根据您的身体反应，您可能会没有任何感觉，或者肠道会叽里咕噜响，或者您会出现腹泻。

通常，我在断食的前三到五天喝小苏打。在第一天早晨，我将两茶匙小苏打放在约两杯水中。在半小时内，我出现了腹泻，这能有效地清洁肠道。在接下来的几天里，我逐渐减少了喝小苏打水的量。

如果您从未喝过小苏打水溶液，则先进行试验，以便找出最适合清洁肠道的小苏打的量。先少喝点，并注意您身体的反应，可能在两小时内有感觉。

小苏打还具有其他重要功能，它可以使体液变成碱性。特别是在断食期间，尿和除血液以

外的其他体液会变成酸性。为了帮助您的身体解决这个问题，可以通过喝小苏打来中和较高的酸。人体液的 PH 值是相当复杂的生物质，这里不再赘述。

灌肠

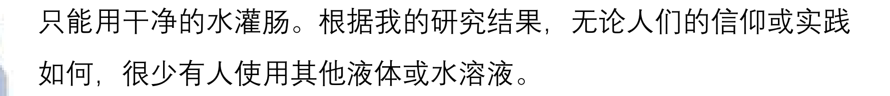
当人进食时，消化物质就会在人体中移动。每次摄入新食物，都会将消化的物质推入肠道。很难想象，当人停止进食时，某些肠内物质无法从体内清除，残留在肠中并石化的时候是什么样子。这就是断食期间实际发生的情况。



当用水冲洗大肠时，可以极大地帮助它清除残留的粪便和结石。如果不解决该问题，留在大肠内的东西会石化。我想您不想在断食期间体内有石化物质吧。

您可能需要一些经验才能用水冲洗干净。我相信灌肠很容易，而且大多数人第一次就可以做到。如果您真的不知道怎么操作，网上有很多的详细的相关视频可以观看学习。

市面上有很多不同的，或简单或高级的灌肠套件。一个容器和一个软管就能组成一个灌肠器，让水通过肛门流入肠道就可以灌肠了。



只能用干净的水灌肠。根据我的研究结果，无论人们的信仰或实践如何，很少有人使用其他液体或水溶液。

我建议您在断食的第一天早上灌肠。如果您先喝小苏打水，然后在半小时左右后再进行灌肠，那更好。

在断食的第二天和第三天重复灌肠会非常有益。在接下来的几天里，感受一下您的身体是否需要它。我建议在断食的第七天早上再次灌肠。感觉自己的身体，尤其是肠道内部，然后再决定要不要灌肠。

做灌肠没有普遍的规律，每个人的身体都是不同的。有些人在断食期间每天都会灌肠，另一些人则灌一次或永远不灌肠。断食时，第一周每天都会灌肠。然后，每周一次或每当我感觉到肠道不适时。

消化道清洁

用盐水清洗整个消化道是一种古老的方法，此方法对于洗净整个消化道（尤其是小肠）中残留的结石非常有用。长期断食期间可以随使用该方法，但是根据我自己和我的学生的经验来看，我建议在断食的第三个早晨进行。

通常，如果您要断食至少四天，我建议清洁整个消化道。您打算断食的时间越长，这种清

洁就越有用。这是因为断食时间越长，消化道的活动就越少。当它变得不太活跃时，它可能无法排泄剩余的消化物和结石。

准备浓度至少为 1%的食盐（NaCl）溶液。您可以制作更浓的溶液，但我建议不要喝浓度低于 1%的饮料，因为有渗透作用。盐必须穿过整个消化道，才可以完全排出。体内不应残留盐分，否则身体会出现中毒症状，并且需要额外的时间和精力来去除多余的盐分。

实际上，取十克或更多的食盐（NaCl）并将其与一升温水混合。十克大约是满汤匙。如果没有办法精确称取，请在 1 升水中溶解少量盐，以确保溶液的密度至少为 1%。水中的盐分过多会很难喝，但盐分过少对身体有害。就个人而言，我通常将一个半汤匙的盐溶于一升温水中。

根据您消化道的容量和您使用此方法的经验，您将需要一到三升这种盐溶液。所以多准备些盐水，后面就不用重新制作了。

我建议清晨开始整个消化道的清洁程序，在早上 5 点到 7 点之间的某个时间开始。醒来之后，进行热身并切换到白天模式，这可能需要半小时左右。例如，您可以在大自然中度过一个愉快的早晨。

喝一两杯。请记住，您的目标是使所有喝下的溶液通过您的整个消化道，而不呕吐。如果呕吐，则意味着您喝得太快，或者每次喝完一杯后运动量不足。

是的，在这个方法中，特殊的锻炼很重要。这种运动有一个目标，就是将溶液从您的胃中流进小肠，大肠和肛门。您可以详细说明自己的动作或在网上观看演示视频。搜索“ shankh-prakshalan”，“瑜伽肠清洁”，“盐肠清洁”或“冲洗消化道”等字词，以找到一些相关的图片和视频示例。

好了，您刚好喝了第一杯盐水，然后进行了锻炼，以便让盐水更好的流进消化系统。现在，喝第二杯并做同样的练习。继续执行这样简单的步骤，不要着急，要不然会感到恶心或呕吐。

几杯下肚之后，您估计要上厕所了，开始机械性地腹泻。显然，这种腹泻是由最开始饮用的盐水引起的。

继续喝盐水和运动。查看从体内排出的液体的颜色。当它变得清澈时，停止喝盐水，改用温热的清水，但是每喝完一杯后就继续练习。喝完最后一到三杯温水后，整个过程就完成了。

为了完全清除多余的液体，您可能不得不上一次或几次厕所。我建议您去大自然中散散步。当散完步返回时，您可能会感到疲倦，那就躺下休息吧。

如果是第一次做这种事，则可能至少需要两个小时。有人告诉我，他们仍然必须在六个小时后去厕所。没关系，您的身体知道该怎么做，让它自己清洁自己吧。

回归进食

当您的身体告知您断食已达到目标或无法继续进行下去时，您就别强撑下去了，请重新开始进食。如果一意孤行，断食将变为挨饿，这将导致人变得消瘦并最终死亡。

即使您认为自己尚未实现目标，也要在身体明显需要进食的时候停止断食。当您的身体准备好重复此自我清洁过程时，您可以在以后找个时间再次进行断食。实际上，有时后，短暂而多次的断食比一次长断食更有效。

有意识的饮食

HFT1 中详细介绍了有意识的饮食（CE，Conscious Eating）方法，这是恢复饮食的最适当、最有益的方法。断食时间越长，您的身体就越敏感，因此有意识地食用食物也就显得越发重要。如果您遵循并满足了您身体的真正营养需求，那么您是就在有意识地饮食了；通过这种方式，您可以为身体提供最佳的营养护理。

如果您开始有意识地饮食，则不必阅读接下来的两个子章节，因为有意识饮食包含了适当营养的所有必要条件。但是，如果您无法控制自己，那么请进一步阅读恢复饮食时重要的内容。

细细地咀嚼

正确咀嚼食物是最重要的，它为进一步消化做好准备。咀嚼涉及物理和化学过程，因此需要时间。为了让消化顺利进行，您至少应该把食物在口腔中咀嚼成液态为止。如果您进一步咀嚼直到味道改变，然后再吞下，那就更棒了。

少量摄入

你需要从少量食物开始进食，而且要比平常少得多。控制自己，细嚼慢咽；吃完一口再吃下一口。

慢慢地吃

大多数人都梦想着在断食期间进食，因此当他们回到可以进食的时候，他们就像野人一样胡吃海塞。这会导致消化问题——胃痛和腹泻。慢慢吃，越慢越好。这是关于自我控制的非常有益的练习。

安静地吃

特别是长期断食后，如果您做得不好，重新进食可能会使你感到身体颤抖。此时此刻重要的是，您要感受自己的身体，专注于其对饮食的反应。要保持专注，您需要保持沉默。我建议您坐在一个安静的地方，静静地吃东西，同时深深地感受身体的情况。您肯定会受

益。

食物的选择

关于断食后要开始吃什么食物，有无休止的讨论。显然，吃有毒食物是非常不明智的，例如：高度加工的食物，例如油炸或烘烤的面食或肉制品，乳制品，经过微波炉加热的菜肴，非常咸或甜的食物，保存时间较长的罐头食品。

要重新开始进食，请考虑自然的方式，选择可以找到的天然食物。最好的食物是活的，无论是水果还是植物。咬一口之前，请先注意您的身体感觉，看看身体是否想吃这种食物。

许多人在断食完成后先喝果汁。这大错特错。从逻辑上考虑，果汁是由被折磨和杀死的水果或植物的血液制成的。看看它们的光环，它没有活着的水果或植物的光环那么美丽。再看看大自然中，根本没有那样的汁液。

同样，果汁不适合长时间咀嚼，而咀嚼对于正确地消化是必需的。

如果您真的坚持饮用果汁，请确保在吞咽之前先喝几滴，然后长时间咀嚼。但是，直接咀嚼水果或植物对您的身体有益得多。

长话短说，断食后当您再次开始进食时，怎么吃比吃什么重要得多。即使您无法控制自己，并且觉得自己必须从披萨开始；好吧，可以吃，但是要全神贯注地慢慢进食，细嚼慢咽，多嚼一会。

请注意，断食最重要的阶段实际上是恢复饮食。断食可以达到非常有益的效果，但是当您在开始进食环节出错时，您的身体可能会比断食前更差。

我知道有很多人因断食不当而受伤。实际上，那是回到进食的阶段没有做好。如果您遇到这种情况，那么您会感觉到所有的断食都被浪费了。我猜想，如果您在断食过程中全力以赴，那么您就会想保持有益的健康效果而不会铤而走险的。

症状

我一生断食了大概一百次吧。根据我的回忆，每次断食都是不同的，但是，所有这些断食都有一个共同点，即产生不同的症状，这并不愉快。

断食期间发生在您的身体或心理上的不愉快的体验不是什么特别的事情，也不是什么可害怕的。相反，在断食期间身体可能会产生一些症状。

根据我本人以及我的断食静修者的断食经验，我列出了一些常见的症状。有人在断食时没有任何症状，而其他人则几乎经历了所有症状。当出现症状时，您才知道该如何处理。

一般来说，您不应该担心禁食期间出现的症状，因为一段时间后它们会反复。症状通常表示身体正在经历疗愈的过程，此时停止断食就前功尽弃了。继续断食，使治愈过程完整地

进行；当它结束时，伴随的症状也会跟着消失。

恐惧

没有比恐惧更可怕的体验了。确实，当您在恐惧的影响下观想某些事物时，可能会伤害自己。禁食期间可千万别这样做。

为了帮助您消除对断食的恐惧，你可以半天后进行，例如不吃晚餐，看看您的身体是否能受得了。我敢打赌，你能扛过去。然后，重复半天的断食几次。

下一步将断食时间提升至二十四个小时。吃您的早餐，然后计数二十四小时直到下一次早餐的到来。如果您的身体无恙，请重复数天。

继续延长断食时间。当断食一天对您来说毫无压力时，请进行两天的断食，然后重复这样的两天断食几次。

然后，再增加一天，达到断食三天。然后，再增加一两天，达到四到五天的断食。依此类推，您可以继续延长断食时间，直到您没有恐惧感为止。

感到寒冷

在非热带气候中，环境温度往往非常宜人，但许多断食的人却感到太冷。这是断食的常见症状。空腹的身体不会燃烧碳水化合物，因为您不吃碳水化合物，因此需要切换到节能模式。感觉就像是您的生命能量被导入到体内更加集中的地方。

感到寒冷意味着您需要为身体提供温暖。最明显的措施是穿更多衣服，但这可能还不够。您可能早就知道其他有效和有益的方法：

1.每天进行足够的体育锻炼和提能锻炼。

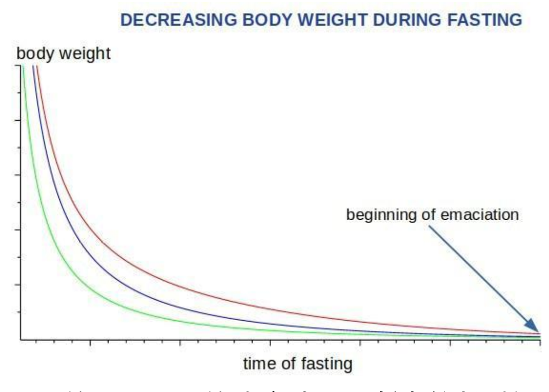
2.将您的整个身体暴露在阳光下，以便皮肤可以充分吸收来自天空的生命维持能量。每天都要这样做。

3.每天练习 HFT1 中描述的替代淋浴技术。

4.进行充满活力的内在喜悦锻炼；越多越好。

5.运用观想，让您想象自己感到温暖。

减肥



通常，您会期望在断食期间减肥。实际上，对于许多超重人群来说，这是他们渴求的。但是，您的身体有一定的限制，身体在断食期间会燃烧或消耗多少身体的脂肪。这个是不得逾越的限制。

断食开始时，体重迅速下降，但是断食时间越长，每日体重变化就越小。

不同的人以不同的速度减肥。断食较长时间后，每日体重变化可能会小于一百克。如果喝水，您的体重秤可能显示出今天比昨天重。

消瘦

请注意减肥图表上标记的开始消瘦的危险点。危险点之后切勿继续断食，因为消瘦是饥饿导致的恶果，最终会以死亡告终。

如何识别饥饿开始了？首先，注意您的感觉是什么样的。您是乐观还是感到越来越沮丧，对生活失去兴趣？您的身体状况如何？您是否感到自己的身体越来越虚弱，好像在失去生命力？尽管经常运动，您是否会感到持续疲倦？如果您正好碰到这些饥饿已经开始的信号，请立即停止断食。

发烧

这可能意味着身体正在抵抗感染。请继续断食，您的身体需要时间来消除感染源。如果发高烧，请咨询有空腹治愈经验的医生。

脱水

断食期间，身体可能会流失一些水分，特别是在空腹或喝水不足的情况下，换句话说，某些脱水并不危险，有时还有益。但是，请注意，如果让身体脱水过多，越过临界点，那么你就没救了，回天乏术。请注意观察您的皮肤，如果它像纸一样苍白，那你可能处于危险中。还是咨询一下有断食经验的医生吧。

疼痛

头痛和胃痛是断食期间最常见的疼痛。人们的内脏、关节或骨骼可能会感到疼痛。疼痛可能会持续几秒钟到几天，这取决于您的身体需要完成多少治疗工作。

通常，疼痛意味着身体正在该部位治愈某些东西，因此无需担心，您可以继续断食。有

时，疼痛可能非常严重，以至于您无法入睡。不要服用止痛药，因为您不想在断食期间毒害身体。如有疑问，还是得咨询断食经验丰富的医生。

皮肤变化

断食可以非常有效地改善皮肤，但是有时，可能会出现皮疹，出现过敏甚至疼痛。这时候要继续断食，让您的皮肤完全恢复健康，使其越来越美丽。完全恢复后，它可能看起来又像婴儿的皮肤般细嫩。

突发疾病

有些人不知道自己的身体患有慢性疾病。在断食的同时，他们的身体可能会加快恢复的过程，但这可能引起突发性的疾病并使人痛苦不堪。不要害怕，继续断食。当然，如有疑问，请咨询经验丰富的断食医生。

头晕目眩和昏厥

断食时头晕是很常见的症状，但是如果足够小心，这并不危险。我的意思是，起立时必须小心，因为这时可能会出现头晕。如果您站起来太快然后就开始走路，您可能会晕倒——这非常危险。

我记得有这么一个断食的人。他因头晕而晕倒，倒下的时候重创头部。但当时周围没人，最后因流血过多而死。后来，新闻报道说那个人死于断食。

要特别小心，当您要站起来时，请慢慢地，并确保自己在走动前保持稳定。

血压下降

断食会使血压稳定下来，但是在血压稳定之前，它可能会上升或下降。较低的血压会导致头昏眼花，因此在整个低血压期间需要注意该现象的发生。

只要您的血压下降得不那么低，您就可以继续断食，但不要让其下降太多，因为这会损害您的身体，并且非常危险。

通过进行身体锻炼和补充精力来帮助身体保持血压。如果这还不行，您可能必须停止断食，但是这种情况很少发生，反而是在开始断食之前血压就非常低的人中更容易发生。可以暂时使用凉茶来提高血压。当然，如有疑问，请咨询有断食经验的医生。

恶心和呕吐

恶心是人们在断食期间最常见的症状之一。有时，当胃或十二指肠想要清除某些东西时，情况会变得更加严重，您必须呕吐。

恶心经常伴有胃痛，这意味着您的胃或十二指肠正在疗愈。当疼痛剧烈并持续很长时间，并且您呕血液或吐出胆汁时，很可能是得了胃溃疡或胆结石。请耐心等待，直到身体完全治愈胃和十二指肠为止。您很幸运，您不必开刀手术，您的胃就会自然治愈。这种身体自我治愈的过程很少会变得如此糟糕，以至于您需要医生来帮助您，但是如果您有麻烦，请毫不犹豫地寻求建议。

浮肿

这种情况很少发生，不需要太多关注。有些人可能会注意到他们的关节，特别是膝盖或脚踝略微肿胀。身体其他任何部位在自我疗愈时，可能会肿胀一段时间。您只需继续断食，让您的身体完成治疗愈即可。

心律失常

有时候，人们在断食期间注意到心脏的这种反应时会感到恐惧。您可能会觉得自己的心脏突然开始快速而强壮地跳动，然后突然变慢，而且是没有任何明显原因的。

确实，心律失常可能随时发生，即使您以放松的姿势或安静地坐着时也是如此。当心律突然改变时，您可能会感到有几秒钟有那么一点点疼痛或呼吸短促。

这种心脏和呼吸问题将一直持续到血液循环和心脏完全治愈的时候才消失，这可能需要几天或更长时间。我记得在一次断食中，直到一切恢复正常之前，我经历了大约五个星期的心律不齐和呼吸短促。每次心律失常都持续不到一分钟。

牙齿松动

从断食开始算起，大约一个星期左右，您可能会发现牙齿有点松动。同时，您和其他人可能会闻到一口恶臭。这可能意味着牙龈正在从牙齿内排出脓液。自洁过程结束后，牙齿将会固定回去。

不用担心，你不会失去牙齿，除非牙齿状况非常糟糕以至于身体无法保留它了。它可能会脱落，但是请高兴起来，下一颗牙齿（可能是您的第三颗）将在同一位置长出。

掉头发

断食时，严重缺乏某些矿物质和维生素会导致头发脱落的增加。另一个原因可能是头皮或发根疾病。在这种情况下，断食后新的头发会长出来。

发根问题通常是由于在头部使用日化用品（其中含有有毒的化学物质）导致的，它可能是洗发水或护发素。如果毒物堆积在发根中，则断食过程中，会把含有毒素的头发通过脱发来清除掉，以便让健康的头发长出来。我建议您只使用那种能吃的洗发护发用品。

当长期断食变为饥饿时，脱发会增加，因此您不应强迫身体断食超过其真正需要的时间。

精神不稳定

在断食的头几天中，您可能对外部刺激变得异常敏感，这会使您容易发怒或生气。令您惊讶的是，当被小事情激怒时，您就可能会非常狂躁。其他情绪状态也非常容易出现，您可能都不知道到自己到底怎么了。

好吧，这很普遍。断食期间，感官的敏感性会增强，这会使神经系统承受更高的压力，因此它可能没有足够的能力来平和地处理所有数据。在断食期间，以前的正常的声音会变得过于吵闹，正常的光线会变得过于明亮。

不同的现实

断食持续的时间越长，您所看到的世界就越不寻常。您可能对生活中的一切越来越感到兴奋。因为您的观念将会改变，所以这可能会让您感觉自己好像变成了一个完全不同的人。

您可能会看到被称为“不寻常”或“奇怪”的事物，就像物理定律已被改变一样。换句话说，您以前认为的“现实”现在将不再是真实的。您的新现实与正常饮食的人的现实会有很大不同。

不用担心，您没疯；相反，生活的幻像正在逐渐消失，您正在调整自己以适应更真实的现实。您可能不喜欢它，或者您将对这种观念转变的过程感到非常兴奋。

其他

您身体和心理可能会发生许多其他症状或意料之外的反应。在这里很难列出全部。每个人都是不同的，对相同的刺激可能会有不同的反应。无论如何，如果发生意外情况，请不要害怕。如果您放松一下，那就更好了，然后清醒地思考。

自己单独进行断食时，与专家保持良好联系是个不错的主意，无论他们是断食经验丰富的医生还是在该领域有丰富经验的朋友。每当您需要帮助时，您都可以向他们寻求建议。

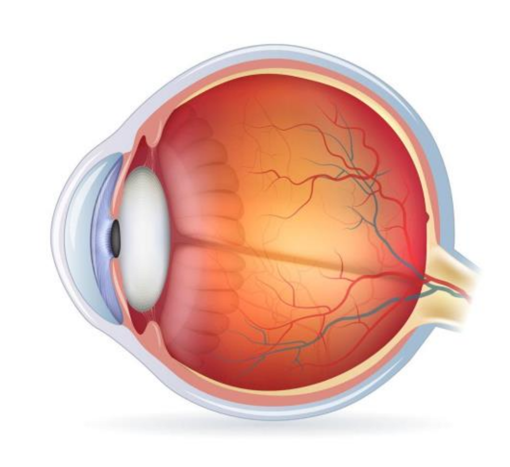
请注意，由于官方对医学教育系统进行了操纵，断食并不是教学的有利对象，这非常不幸。这导致医生对这种恢复人的完美健康的最有效自然方法的认知不足。医生必须学习和体验断食，否则他们可能经验、知识储备不足，而无法很好地为您提供建议。

眼睛的护理

越来越多的人正遭受不同的眼睛问题，尤其是在城市。他们的大部分眼疾是由于没有足够的护理引起的。下面我来讲一些简单的眼睛护理技术，这些技术也可以用于治愈眼睛。

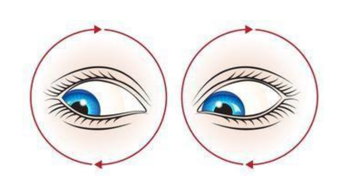
眼肌运动

当眼肌让眼球进行高精度定位和成形时，人眼会产生清晰的图像。像身体中的所有其他肌肉一样，眼部肌肉也必须足够活跃才能发育良好并保持良好状态。

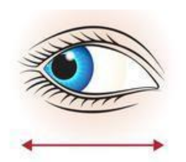
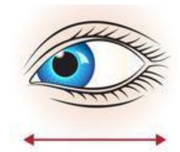
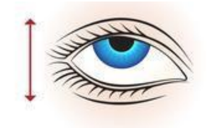
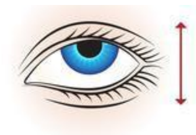


起床后，洗脸，包括眼睛。做一些轻柔的体操以完全唤醒身体，然后锻炼眼睛的肌肉。您可以根据以下示例详细说明进行练习或者自己做一套眼保健操。

眼球转圈。从俯视开始，然后向左慢慢转动眼睛，然后继续向上，然后向右和向下。这看起来就像你在看身后的一个大圈圈一样，沿着圈圈看，但头不动。以相反的方向重复此步骤。重复每个方向十几次。

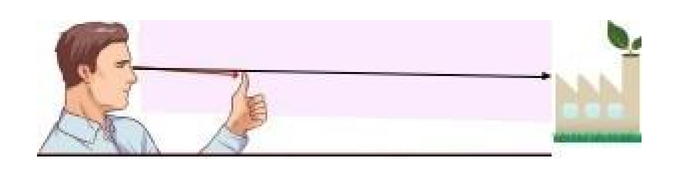


下一个肌肉锻炼：让您的眼睛左右转动十几次。之后，进行上下眼球运动。

首先闭上眼睑进行上述的三组动作，然后在睁开眼睛的情况下重复所有这些动作。眼部肌肉就像身体中的其他肌肉一样，因此在锻炼时给它们适度的压力。

另外一种非常有益的眼部肌肉锻炼是这样的：站在一个可以看到几百米远的地方，如果没有的话，距离至少几米也可以。



将您的手放在眼前十厘米处。放松您的眼睛，但要看着手指，力求使其清晰。现在，移开

您的手，看远处的物体，也要力求清晰。重复此过程，交替观察近处和远处十几次。

如果您的日常工作使您感到眼部压力重重，请休息一下，重复这些练习。还有许多其他旨在使眼部肌肉正常工作的运动。您可以在网上找到大量值得学习和练习的说明、照片和视频，特别是如果您想摘掉眼镜的话。

贝茨法

大约在 20 世纪初，威廉姆贝茨（William Bates）医生因为能有效地帮助许多人通过练习提高视力而闻名。耐心地实践他的方法的那些患者改善了视力，以至于他们不再戴眼镜了。您可以去找讲贝茨法的书或在在网上搜一下讲贝茨法的视频。

热蒸气

我通常在早上准备喝茶或咖啡之前煮开水的时候这样做。当水沸腾时，我将脸到水壶上方，使眼睛处于水蒸气中。然后，一边俯视沸腾的水，一边用眼球打圈。如此尝试之后，蒸气就使我的眼睛变得温暖和清洁了。

经过蒸气的加热和清洁后，我的眼睛感觉非常清爽，并且可以看得更加清晰。当空气干燥时，效果更明显。

做这个练习时要非常小心。确保您的脸离沸水足够远，以免灼伤皮肤或眼睛。尤其是眼球，它很敏感，很容易受热蒸气伤害，因此，请务必小心。

按摩和掌敷

按摩眼睛周围的皮肤可以改善能量和血液循环，这对您的眼睛有益。按摩时要小心，请勿触摸眼球。按摩眼睛周围的皮肤和骨骼，尤其是眼睛的边缘。

按摩后，用手掌遮住眼睛至少几分钟。确保眼球没有碰到手掌。自觉放松眼睛并感受来自掌心的能量和治愈力。

放松心情。每当您感到眼睛压力过大或疲劳时，请进行这种放松眼神的运动。在上床睡觉之前练习一下非常有益。当您在床上睡觉之前，请确保眼睛完全地放松。

针孔眼镜

正如您所看到的，它不是一般说的那种眼镜，而是带有一块黑黑的，有许多小孔的镜片的眼睛。如果您的视力不够好，戴上它试试，您看得更清楚了吗？也许可以，但是首先，您需要习惯于透过针孔眼镜看东西。



有报告说，自从他们开始使用针孔眼镜后，他们的视力就大大改善了。我自己在阅读小写字母文本时也一直在使用它们。我注意到可以使用针孔眼镜代替普通眼镜。这样做的好处是，视力不会像普通眼镜那样随着时间的推移而进一步退化，相反，视力可能会改善。

照明

只有一种对人眼无害的光，就是太阳发出的自然光，称为“日光”。任何人造光源都对眼睛有害，因此我建议仅在确实必要时使用它。



如果必须使用人造光，请确保它是最旧的那种白炽灯泡，其危害最小。这种灯泡发出的光谱相对来说更接近自然光。



荧光灯

最差劲的人造光是由荧光灯管或灯泡产生的。尽管它们可以节省电能，但它们会散发出有害的紫外线，从而伤害您的皮肤和视网膜。荧光光谱和太阳光谱相差很多。

LED 光源不像荧光光源那么差，但对视网膜也有害。尤其是 LED 散发出来的蓝色成分会慢慢灼伤视网膜，会损害您的眼睛。

荧光灯和 LED 照明及其对人眼的有害影响是一个大话题。如果您想了解更多科学信息，可以自行探索。眼睛很重要，因此建议您，如果您在乎眼睛，请不要使用人工照明。如果必须使用人造光，请仅使用白炽灯泡。

LED 灯泡

更多的学习内容

我没有像在研讨会上授课时那样详细地描述和解释本书的主题。原因有两个。首先，我不希望本书变得冗长，提供许多详细的描述和示例或科学的解释会导致这个问题。其次，我更喜欢引起人们的兴趣，以便他们进行自己的研究，而不是给他们太多的信息。

我想本书中并非所有主题都对您有用。当您找到所需的内容时，请继续搜索更多信息，然后进行试验；这是您建立知识的方式。但是，请注意，网上的许多信息都是虚假的或被人为更改过的，因此请不要盲目相信和关注所发现的一切。

您可以参加我在 HFT1 中描述的研讨会。学完基础班（大约是 HFT1 的内容）之后，我将我的学生带到了自然界，在那里他们能经历身心的疗愈过程。

要继续学习下去的话，您可以阅读我的下一本书，《还原自然生活》(暂译)，这是《人类基础知识》系列的第 3 部分。

---全文完---

2020 年 6 月 9 日星期二